

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**DIPLOMSKA NALOGA**

**MOJCA BIZJAK**

**Izola, 2012**

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA VEDE O ZDRAVJU**

**VPLIV TELESNE AKTIVNOSTI NA  
OBVLADOVANJE STRESA**

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STRESS  
MANAGEMENT**

**Študentka: MOJCA BIZJAK**

**Mentor: mag. TAMARA ŠTEMBERGER KOLNIK, viš. pred.**

**Študijski program: VISOKOŠOLSKI STROKOVNI ŠTUDIJSKI  
PROGRAM**

**Študijska smer: ZDRAVSTVENA NEGA**

**Izola, 2012**

## KAZALO VSEBINE

KAZALO SLIK.....	II
POVZETEK .....	IV
ABSTRACT .....	V
1 UVOD.....	1
2 TEORETIČNA IZHODIŠČA .....	3
2.1 Zdravje .....	3
2.2 Teoretični koncepti stresa .....	4
2.2.1 Distres in eustres.....	6
2.2.2 Faze stresa.....	7
2.2.3 Stresni življenjski dogodki .....	9
2.2.4 Znaki stresa.....	9
2.2.5 Posledice stresa – težave in bolezni, ki jih povzroča stres .....	11
2.2.6 Soočanje s stresom .....	12
2.3 Telesna dejavnost.....	15
2.3.1 Pozitivni učinki telesne dejavnosti na zdravje ljudi .....	17
3 METODE DELA.....	20
3.1 Namen, cilj in raziskovalno vprašanje .....	20
3.2 Vzorec .....	20
3.3 Pripomočki in merski instrumenti.....	21
3.4 Potek raziskave .....	21
4 REZULTATI .....	22
5 RAZPRAVA.....	41
6 ZAKLJUČEK .....	49
7 LITERATURA .....	50

## KAZALO SLIK

Slika 1: Število razdeljenih in prejetih vprašalnikov. Pred in po delavnici.....	22
Slika 2: Število sodelujočih po spolu. Pred in po delavnici. ....	22
Slika 3: Starostna skupina sodelujočih. Pred in po delavnici. ....	23
Slika 4: Stopnja izobrazbe sodelujočih. Pred in po delavnici. ....	24
Slika 5: Število zaposlenih in nezaposlenih ali upokojenih. Pred in po delavnici. ....	24
Slika 6: Zelo redko si vzamem čas zase. Pred in po delavnici. ....	25
Slika 7: Neprijetni dogodki me hitro vznemirijo in spravijo s tira. Pred in po delavnici....	25
Slika 8: Imam občutek, da zelo težko nadzorujem sebe, svoje delo in dogodke v svojem življenju. Pred in po delavnici. ....	26
Slika 9: Vedno se mi kam mudi, nimam obstanka. Pred in po delavnici. ....	26
Slika 10: Sem nestrpen/-a, če vidim, da nekdo opravlja delo počasi. Pred in po delavnici.	27
Slika 11: Ne maram čakanja, saj postanem zelo vznemirjen/-a. Pred in po delavnici. ....	27
Slika 12: Pogosto se zasačim, da čečkam po papirju, se igram z lasmi, grizem nohte, se dotikam nosu ali praskam. Pred delavnico. ....	28
Slika 13: Premalo se gibljam in se nezdravo prehranjujem, čeprav vem, da bi moral/-a bolj zdravo živeti. Pred in po delavnici. ....	28
Slika 14: Moja telesna teža je previsoka. Pred in po delavnici. ....	29
Slika 15: Imam težave s prebavo. Pred in po delavnici. ....	29
Slika 16: Imam pogoste nepojasnjene glavobole ali bolečine v trebuhu. Pred delavnico...	30
Slika 17: Pogosto sem bolan. Po delavnici.....	30
Slika 18: Imam težave s spanjem. Pred in po delavnici. ....	31
Slika 19: Hitro se razjezim in nato tudi težko pomirim. Pred delavnico.....	31
Slika 20: Imam finančne skrbi. Pred in po delavnici.....	32
Slika 21: Pogosto se počutim napeto in preobremenjeno. Pred in po delavnici.....	32
Slika 22: Po naravi sem pesimist.....	33
Slika 23: S problemi se težko spopadam, saj menim, da jim nisem kos. Pred in po delavnici. ....	33
Slika 24: Nikoli ne vprašam za nasvet, saj se lahko zanesem samo nase. Pred in po delavnici. ....	34
Slika 25: Svoje mnenje zadržim zase, saj me je strah odziva drugih. Pred in po delavnici.	34

Slika 26: Velikokrat se razjočem. Pred in po delavnici.....	35
Slika 27: Povprečno število odgovorov na izjave .....	35
Slika 28: Odražanje počutja pred in po delavnici.....	36
Slika 29: Trajanje telesne aktivnosti. Pred in po delavnici.....	39
Slika 30: Vrsta telesne aktivnosti. Pred in po delavnici. ....	40

## POVZETEK

Stres je odziv telesa na subjektivne in okoljske zahteve, ki so lahko dolgotrajne, zato jim posameznik lahko kljubuje le določen čas. Posledica teh zahtev je porušenje psihičnega in fizičnega ravnovesja, kar vodi v različne bolezni. Stres je danes ena izmed najpogostejših tegob modernega človeka, predvsem zaradi nenehnega hitenja in teženja k nečemu boljšemu. Najbolj učinkovita metoda soočanja s stresom je redna telesna dejavnost, ki pa ima poleg omenjenega še številne druge pozitivne učinke, kot so na primer vzdrževanje normalne telesne teže, povečevanje samozavesti in samospoštovanja, krepitev kosti, zmanjševanje umrljivosti zaradi srčno-žilnih obolenj in še mnoge druge.

V prvem delu najprej predstavimo zdravje kot zelo pomembno vrednoto vsakega posameznika, ki je hkrati naša pravica in tudi dolžnost. Stres pogosto vodi v izgubo zdravja oziroma nastanek kronične bolezni, zato je predstavljen in opisan kot ena izmed najmodernejših človekovih tegob, ki ima številne negativne posledice, pa tudi nekaj dobrih. Opisani so znaki in simptomi, po katerih stres prepoznamo, ter načini, kako se lahko z njim spopademo. V drugem delu je predstavljen in opisan najučinkovitejši način spopadanja s stresom, to je telesna aktivnost. Predstavljeni so vsi njeni pozitivni učinki. Pisanje je podprto s študijem slovenske in tuje strokovne literature in raziskavami v tujini.

V empiričnem delu so predstavljeni rezultati raziskave, ki smo jo izvedli v Zdravstvenem domu Ajdovščina, v delavnici Telesna dejavnost. Namen raziskave je bil ugotoviti, ali telesna aktivnost pozitivno vpliva na obvladovanje stresnih situacij pri proučevanem vzorcu. Ugotovili smo, da je telesna dejavnost pri proučevanem vzorcu pomembno vplivala na zmanjševanje stresa in boljše počutje, hkrati pa tudi na zmanjševanje telesne teže.

Ključne besede: zdravje, stres, telesna aktivnost, zdravstvena nega

## **ABSTRACT**

Stress is the body's reaction to the subjective and environmental demands which can be long-lasting, therefore the individual can manage them only for a limited period of time. The consequence of these demands can be mental and physical imbalance which leads to different diseases. Stress is one of the most common health problems of a modern man especially because of the constant rush and striving for something better. The most effective method of dealing with stress is regular physical activity which has many positive effects, such as normal weight management, increase in self-confidence and self-respect, strengthening of the bones, decrease in mortality due to cardiovascular diseases and other.

The first part presents health as an important value which is our justice and obligation at the same time. Stress often leads to loss of health or chronic disease. It is presented and described as one of the biggest health problems of this age which has numerous negative consequences, but a few positive as well. We have described signs and symptoms from which we can recognize stress as well as ways of stress management. The second part presents positive effects of physical exercise which is the most effective way of dealing with stress. Information has been drawn from Slovenian and foreign literature and research abroad.

The empirical part presents the results of the research carried out at Medical Centre Ajdovščina during the workshop Physical activity. The purpose of the research was to determine if physical activity has positive effects on stress management. The results show that physical exercise had an important impact on lowering stress, improving health and managing body weight.

**Keywords:** health, stress, physical activity, health care

## 1 UVOD

Stres je dogodek, ki posameznika ogrozi in postavi v stanje, da se brani (1).

Med mnoge povzročitelje stresa spadajo vstop v šolo, ločitev, izguba službe in smrt bližnjega. Zato psihologi pravijo, da je stres neločljiv del naravne zgradbe življenja (2). V psihologiji razlikujejo dve vrsti stresa. Dokler deluje na telo pozitivno, govorijo o dobrem ali eustresu. To je dogodek, ki povzroča kratkotrajno in neintenzivno stresno reakcijo telesa. To je npr. pričakovanje veselega dogodka. Če se ta dogodek ne zgodi, se veselje ob pričakovanju spremeni v razočaranje, žalost in jezo, kar na telo deluje negativno. To imenujejo negativni ali distress (2). Distres ima škodljive učinke na zdravje. Škodljivi učinki so posledica dolgotrajnih intenzivnih stresnih reakcij organizma, ki nima časa za počitek in obnovo. Poglavitna razlika med eustresom in distressom je ta, da se pri eustresu ljudje hitro prilagodijo spremembi, pri distressu pa se ji prilagodijo težko ali pa sploh ne.

Ko govorimo o stresu, je zelo pomemben odziv oz. reakcija posameznika na obremenitev. Pogosto se zgodi, da nima možnosti ali pa ne zna pravočasno in pravilno odreagirati na obremenitev. Ob obremenitvah in reakcijah nanje se v človeku vzbudijo čustva, ki jih ljudje premlevajo in to zanje postane breme. Človek postane zaskrbljen, napet, razdražljiv in tudi nezadovoljen. Dolgo trajajoče stanje napetosti privede do fizičnih sprememb, prav tako tudi psihičnih. Ljudje občutijo nedoločene bolečine, imajo drisko ali zaprtje, po daljšem času pa lahko resno zbolijo. Najpogostejše bolezni, ki nastanejo zaradi stalnega stresa so revmatske bolezni, astma, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen in hudi glavoboli (1).

Boben-Badutzky (3) opisuje reakcijo telesa na stres z več različnimi mehanizmi, s katerimi se telo na zunanje okoliščine prilagaja na različnih nivojih – od celic, organov, organskih sistemov do višjih ravni integracije. Ko sistem ni več sposoben ustrezno kompenzirati sprememb, se vključijo v igro nadrejeni procesi. Namen teh prilagajajočih se mehanizmov je ohranjanje življenja. Prav tako avtorica pri obvladovanju stresa poudarja čustveno komponento posameznika. Čustva, ki so povezana s tem odzivom, so običajno neprijetna oz. negativna: anksioznost, občutek bojazni, zle slutnje in pričakovanje nečesa hudega;



strah, močnejši od anksioznosti, pogosto bolj v zvezi s samo grožnjo; jeza, navzven usmerjeno, destruktivno čustvo.

Travenova (4) opredeljuje fizične, psihične in vedenjske posledice stresa. Fizične posledice so bolezni srca in ožilja, povišan holesterol, povišan krvni sladkor, povišan pritisk in drugo; psihične posledice pa so lahko družinske težave, nespečnost, impotenca, depresija, fobije, nočne more in sindrom izgorelosti; vedenjske posledice, kot so kajenje, tvegano pitje alkohola, uživanje drog, dovzetnost za nesreče, motnje v prehranjevanju.

## 2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

### 2.1 Zdravje

Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Je celovit in dinamičen sistem, sposoben prilagajanja vsem vplivom iz okolja. Posamezniku in skupnosti omogoča opravljanje vseh bioloških, socialnih in poklicnih funkcij, preprečevanje bolezni, onemoglosti ali celo prezgodnje smrti. Je tudi temelj socialnega in gospodarskega razvoja ter odsev razmer v družbi (5).

Zdravje posameznik krepi in ohranja, če se neprestano trudi vzpostaviti telesno in duševno ravnovesje (6). To doseže tako, da skrbi za pravilno prehrano in redno telesno dejavnost, vzdržuje primerno telesno težo in normalno raven holesterola v krvi, se izogiba pitju alkoholnih pijač in kajenju, poleg tega pa skrbi tudi za redne kontrole krvnega tlaka in krvnega sladkorja. Pri ženskah je zelo pomembno, da hodijo na redne ginekološke preglede, enkrat mesečno pa si vzamejo čas za pregled prsi.

Včasih je bila edina človekova skrb priskrbeti si prenočišče in hrano, za kar je bilo potrebno težko fizično delo. Z razvojem tehnologije pa za večino ljudi težko fizično delo ni bilo več potrebno za preživetje, sestava človeškega telesa pa je v osnovi še vedno taka, kot je bila v prazgodovini. Človeško telo je še vedno prilagojeno na fizični stres, ki ga povzroča vsakodnevno težko fizično delo.

Beseda stres je bila prvič uporabljena v angleščini v 17. stoletju. Pomenila je nadlogo, pritisk, muko in težave. V 18. in 19. stoletju pa se je splošen pomen besede spremenil. Od takrat naprej je pomenila silo, pritisk, močan vpliv, ki lahko deluje na predmet ali na osebo (2).

Stres sam po sebi ni nekaj negativnega, saj je naravno dejstvo in ga moramo jemati kot nekaj pozitivnega (7). Za življenje je ravno tako pomemben, kot je zrak za dihanje, saj ustvarja energijo in življenjsko moč ter povečuje telesno pripravljenost. Potrebno je vedeti, da stres ni nikoli posledica zahtev okolja, ampak odnosa posameznika do zahtev okolja (8).

Zaradi stresnih hormonov adrenalina in noradrenalina telo mobilizira rezerve, ki so potrebne za različne dejavnosti. Stres poveča duševno in telesno zmogljivost in zmožnost koncentracije. Določena količina stresa, čeprav negativnega, tako telesu ne škoduje, saj se le-ta do določene meje nanj privadi. Meja stresa, ki ga lahko človek prenese, se razlikuje od posameznika do posameznika (9).

## **2.2 Teoretični koncepti stresa**

Danes poznamo mnogo definicij stresa. Nekatere izmed teh so:

- Stres lahko razumemo kot prilagoditveni odziv telesa, ki ga sprožijo spremembe v okolju. Gre za neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnosti obvladovanja zahtev na drugi strani. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa (10).
- Starc (7) navaja ugotovitve Selye, ki definira stres kot specifičen odziv telesa na nespecifične zahteve, ki se dogajajo. Stres zajema mobilizacijo telesnih virov za odgovor na različne dražljaje – stresorje. Ti odzivi pa vključujejo različne fiziološke in kemične spremembe v telesu. Stres je torej stanje, v katerem se posameznik nahaja. Povzročajo ga internalni ali eksternalni faktorji, ki povzročajo težave v prilagajanju in zahtevajo od posameznika veliko truda, da ohrani ravnotežje med sabo in zunanjim okoljem.
- Battison (11) meni, da je stres splet telesnih, duševnih in čustvenih občutij, ki so posledica pritiskov, zaskrbljenosti in strahu.
- Kožar (1) pravi, da je stres dogodek, ki posameznika kakorkoli ogrozi in postavi v stanje, da se brani.
- Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ko se le-ta poskuša prilagoditi in privaditi na zunanje in notranje pritiske (6).
- Stres je doživetje, ki povzroča notranje neravnovesje in aktivira njegove prilagoditvene procese, ki se odvijajo na duševni, telesni in socialni ravni (6).

Ljudje, ki so stalno izpostavljeni stresnim situacijam, ki jim jih ne uspe obvladati, pogosto iščejo lajšanje v drugih, za zdravje škodljivih vedenjih, kot so čezmerno pitje alkohola, kajenje, nezdravi vzorci hranjenja in zmanjšana telesna dejavnost (6). Učinek stresogenih dejavnikov pa občuti vsak posameznik po svoje. Kako se bo posameznik nanje odzval, je odvisno od njegove psihofizične konstitucije, življenjske zgodovine in od trenutnega spleta okoliščin. Tako se bo na enake stresorje v različnih časovnih obdobjih posameznik odzval različno (12).

Stres je v zadnjem času ena izmed najbolj obravnavanih tem v psihologiji, predvsem zaradi vedno hitrejšega tempa življenja in vse večjih obveznosti. Dr. Radovan Starc navaja, da je Seyle avtor, ki se je s stresom največ ukvarjal in ga definira kot specifični odgovor telesa na kakršnokoli zahtevo. Poudarja tudi to, da stresor na posameznika ne vpliva vedno negativno. Nekateri se znajo s stresorji zelo dobro spoprijeti (7). Newhouse (13) stresorje razdeli na naravne, oziroma tiste iz okolja (nepredvidljive in nenadne spremembe v okolju) in socialne stresorje (stresorji, ki so posledica delovanja drugih ljudi in širše skupnosti). Delitve so mogoče tudi na notranje in zunanje stresorje. Gregson in Looker (10) jih delita tudi na umišljene in utemeljene. Utemeljeni so tisti, katerih obstoj je realen in nas v resnici lahko tudi ogrožajo. To so npr. življenjski udarci, s katerimi se poskušamo po svojih najboljših močeh tudi spoprijeti. O umišljenih stresorjih pa govorimo, ko zaradi lastnih predstav ali osebnostnih lastnosti in izkušenj nekatere izmed dejavnikov zaznavamo kot ogrožujoče (10).

Raziskave kažejo, da naj bi bile za več kot 90 % obiskov pri zdravniku krive zdravstvene težave, ki so povezane s stresom. To je tudi razlog, da je zanimanje raziskovalcev v veliki meri usmerjeno prav v problematiko stresa in v načine, kako se z njim spoprijemati. Številne študije, ki so bile opravljene v zadnjih letih, so pokazale, da dolgo trajajoče obremenitve in pritiski, ki jih posameznik težko obvlada, škodujejo psihofizičnemu zdravju in počutju. Pri tem pa igra največjo vlogo karakter posameznika in njegov način obvladovanja obremenitev in pritiskov. Poleg tega, da narašča obseg psihosomatskih motenj in bolezni, ki so najpogostejše posledica dolgotrajnih stresnih situacij, spremenjenih življenjskih navad in sloga, postaja vprašanje stresa velikega pomena tudi pri kroničnih

boleznih, kot so sladkorna bolezen, revmatizem, stanje po možganski ali srčni kapi in rakaste bolezni (14).

### 2.2.1 Distres in eustres

Večina ljudi doživlja stres kot neprijetno izkušnjo, ki jih je pretresla zaradi prevelike ali premajhne obremenjenosti, naveličanosti ali vztrajanja v položaju, ki ga niso povsem nadzorovali ali obvladali. Gre za stiske tako imenovanega škodljivega oziroma negativnega stresa, ki ga imenujemo distres. Ta oblika stresa se pojavi, ko zahteve, ki pritiskajo na posameznika, presegajo njegove sposobnosti, da bi se z njimi soočil (14).

Po drugi strani pa ljudje opisujejo stres tudi kot prijetno, spodbudno in navdušujoče občutje. To občutje prevlada, ko so sposobnosti za obvladovanje večje od zahtev. V takšnem stanju se posameznik počuti sposobnega obvladovati zahteve. Lahko se tudi namerno pusti izzivati, saj zaupa vase in je prepričan, da je lahko kos vsem oviram. Ta oblika stresa je pozitivna, prijazna in jo imenujemo distres. Pozitiven stres naj bi ustvarjal energijo in življenjsko moč ter povečeval telesno pripravljenost in duševno zmogljivost. Kadar posameznika prevzame dobra plat stresa, se pojavi želja po novih izzivih in zanimivih nalogah, puščena je prosta pot ustvarjalnosti, zastavljeni cilji se zlahka dosežajo, posameznik je evforičen, vznemirjen, družaben, odločen, nasmejan, njegova motivacija je zelo visoka (15). Najpomembnejša razlika med pozitivnim in negativnim stresom je ta, da se pri pozitivnem posameznik spremembi hitro prilagodi, pri negativnem pa zelo težko ali pa sploh ne.

Stres je tako kot vsaka druga izkušnja individualen. Kar je za nekoga prijetno in pozitivno, je lahko za drugega škodljivo in negativno. Zato je pri doživljanju stresa zelo pomembno posameznikovo dojemanje zahtev in ocena lastnih sposobnosti za obvladovanje položaja (15).

### 2.2.2 Faze stresa

Stres poteka v treh fazah. To so: alarmna reakcija, adaptacija in izčrpanost oziroma izgorelost. Kajtna (16) opisuje biološko delovanje stresa tako, kot ga v svoji knjigi opisuje avtorica Youngs:

1. Alarmna reakcija sporoči telesu, da je podvrženo stresni reakciji. Gre za tako imenovan »boj ali beg odgovor«. Telo je obveščeno, da mora ukrepati in k temu mu pomaga veliko število raznih sprememb v telesu. Te spremembe so:
  - »živčen trebuh« – prebava se upočasni, da je lahko čim več krvi preusmerjene naravnost do mišic in organov,
  - lovljenje sape – dihanje se pospeši, da lahko pride čim več kisika do mišic,
  - hitro bitje srca – srčni utrip se poveča in krvni pritisk naraste, da lahko kri čim hitreje pride v tiste dele telesa, ki morajo biti pripravljeni na akcijo,
  - znojenje – se poveča, da se telo hitreje hladi, to pa mu omogoča, da porabi več energije,
  - trd vrat, bolečine v mišicah – mišice se napnejo v pripravljenosti na akcijo in ostanejo napete, dokler stres ne popusti,
  - hitro strjevanje krvi – pojavijo se kemične reakcije, ki omogočajo hitrejše strjevanje krvi ob krvavenju,
  - hitrost, budnost in moč – v kri se izločajo sladkorji in maščobe, ki telo oskrbijo s potrebno energijo.
2. Po zaznavi stresorja se čez nekaj trenutkov aktivira druga faza procesa, to je »splošni adaptacijski sindrom«. Skoraj v trenutku in v neposredni povezavi s pojemajočo zunanjo grožnjo se telo povrne v stanje homeostaze. Ta odpor v osnovi obrne biokemične procese, ki se zgodijo v fazi alarmne reakcije. Telo se poskuša pomiriti z zmanjšanjem krvnega pritiska, znižanjem srčnega utripa ter uravnavanjem dihanja in telesne temperature.

Prilagoditev je ključna faza, saj če zaznan stresor izgine ali pa je bil premagan, telo poskuša umiriti stresno reakcijo. Ko se izpostavljenost stresorjem nadaljuje, telo zasilne spremembe zamenja s prilagoditvami. Tako na primer ostanejo mišice napete še dolgo potem, ko je stresor že izginil. Zato telo potrebuje veliko energije in življenjsko pomembnih zalog.

3. Če se stanje stresa nadaljuje, se sčasoma izčrpajo tudi adaptacijski mehanizmi in telo preide v fazo izčrpanosti. Zaradi podaljšanega stresa se telo utruja ter izgubi svojo prožnost in odbojnost, potrebno za obvladovanje situacij. Ta biokemična izčrpanost je pogosto imenovana tudi »izgorelost« (16).

### Izgorevanje

Stres v končni fazi lahko pripelje do izgorelosti. To je faza, ko je posameznik fizično, čustveno in duševno izčrpan. Izgubi ustvarjalnost in motivacijo, kar vpliva na njegovo zdravje in produktivnost (17). To lahko vodi do emocionalnega ali fizičnega umika. Pojavi se lahko opazen upad interesa, natančnosti in vitalnosti, posamezniku je manj pomembno, kaj menijo drugi. Prav tako prične posameznik tolerirati zmanjševanje samospoštovanja, ne da bi poskušal najti načine za ponovno vzpostavitev dobrega mnenja o sebi (16).

Slabo fizično zdravje je značilno predvsem za težke fizične delavce. Takoj za njimi sledijo pisarniški delavci s sindromom karpalnega kanala in z bolečinami v križu zaradi dolgotrajnega sedenja, zato so pogoste posledice stresa bolniški staleži in odškodninski zahtevki. V ta namen se v delovnih organizacijah po svetu ustanavljajo delavnice za obvladovanje stresa, saj je dokazano, da stres povzroča psihične obremenitve, to pa lahko na delovnem mestu vodi do nižjega samospoštovanja, zmanjšane zadovoljstva z delom, povečata se tudi anksioznost in depresija, zato je produktivnost delavcev precej nižja (17).

### 2.2.3 Stresni življenjski dogodki

Doživljanje stresa je individualen proces, odvisen od vsakega posameznika. Najpogostejši in največji stresorji so življenjski dogodki. Nekateri izmed njih so ločitev, smrt bližnjega sorodnika, bolezen ali poškodba, upokožitev, izguba dela, poroka, rojstvo otroka, finančne težave, nakup hiše, menjava službe, izjemen osebni dosežek, končanje študija, prenehanje kajenja, sprememba prehranjevalnih in spalnih navad ter počitnice (10, 18).

Po različnih opravljenih raziskavah naj bi bil stres na delovnem mestu najpogostejši. Delavci so pod stalnim pritiskom, ker morajo dokončati svoje zadolžitve v določenih rokih, učiti se morajo uporabljati nove računalniške programe, soočati se morajo z negotovostjo in strahom za svoje službe, delajo nadure, njihov urnik pa je zelo razgiban (17, 19). Kakovost delovnega življenja je zato zelo pomemben dejavnik za zdravje in dobro počutje vsakega posameznika (19).

### 2.2.4 Znaki stresa

Stres se kaže na tri načine, in sicer na telesni, emocionalni, intelektualni in vedenjski ravni.

Fiziološki – telesni znaki stresa so:

- razbijanje srca, povišan srčni utrip in bolečine v prsih,
- zasoplost, cmok v grlu, pospešeno in plitvo dihanje,
- suha usta, želodčni krči, prebavne motnje in bruhanje,
- diareja ali zapeka,
- splošna mišična napetost in škripanje z zobmi,
- stiskanje pesti, povešena ramena, bolečine in krči v mišicah,
- nemir, hiperaktivnost, grizenje nohtov, tresoče dlani,
- znojenje dlani, nenadni vročinski valovi,
- slabost in omotičnost,
- glavoboli,
- mrzle dlani in stopala,



- pogosta potreba po uriniranju,
- pretirana ješčnost, izguba teka, pretirano kajenje,
- povečano uživanje alkohola, izguba želje po spolnosti (20).

Emocionalni znaki stresa so:

- obupanost, zaskrbljenost, vznemirjenost, razdraženost, pobitost, občutek nemoči in brezupa, nerazsodnost, odsotnost in zadržanost,
- živčnost, sumničavost in izbruhi jeze,
- nezadovoljstvo, občutek nezadostnosti, krivde, ujetosti, odrinjenosti, pomanjkanje pozornosti in varnosti, pretirana občutljivost,
- pomanjkanje samospoštovanja, občutki manjvrednosti in nezanimanje za ljudi,
- pomanjkanje energije,
- pretirana občutljivost,
- brezup glede prihodnosti,
- depresivnost.

Intelektualni – mentalni znaki stresa so:

- občutek nesposobnosti,
- puščanje nedokončanih nalog in nerazsodno lotevanje novih nalog,
- pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, težave s koncentracijo in sprejemanjem odločitev, pozabljenost,
- iracionalnost,
- omahljivost, obotavljivo in težavno lotevanje novih stvari,
- občutek preobremenjenosti, nesposobnost dokončanja nalog in hlastno lotevanje novih zadolžitev,
- nerazumnost odločitev,
- pretirana kritičnost (20).

Vedenjski znaki stresa so:

- nepotrpežljivost, vzkipljivost, razdraženost, jeza, agresivnost, zlovoljnost,
- pretirano kritiziranje drugih,
- pomanjkanje interesa in zanimanja za urejeno zunanost, zdravje, prehrano ali spolnost,
- lotevanje več stvari hkrati, naglica,
- nagnjenost k spodrslijajem in nezgodam, ki bi jih bilo moč preprečiti,
- neučinkovitost, neuspešnost,
- izogibanje družbi,
- motnje spanja,
- zmanjšana spolna sla,
- težave z govorjenjem,
- izogibanje družbi (20, 21).

#### **2.2.5 Posledice stresa – težave in bolezni, ki jih povzroča stres**

Najpogostejše bolezni, ki so povezane s stresom, so bolezni srca in ožilja (9). Te spadajo med najpogostejše spremljevalce stresa, povzroča pa jih povečana stopnja adrenalina, ki se sprosti med stresno reakcijo in povzroča zoženje žil, povišanje krvnega tlaka, pospešitev bitja srca, povzročitev nastajanja krvnih strdkov, periferno vazokonstrikcijo. Vse to še dodatno bremeni srce in ožilje.

Med stresno reakcijo je srce dodatno obremenjeno in zato potrebuje več kisika in glukoze, ki v srčno mišico pritekata po venah. Ljudem, ki imajo težave z venoznimi obolenji, se v venah nabira obloga, ki preprečuje normalen pretok krvi, pomanjkanje kisika pa v dodatno obremenjenem srcu lahko povzroči bolečine, ki jih imenujemo angina pectoris. Zaradi nastanka krvnih strdkov in posledično slabše prekrvavitve lahko pride do propada srčnega tkiva, to je srčnega infarkta. Poleg utrujanja in povišanja občutljivosti srčne mišice pa pride tudi do kronično povišanega krvnega tlaka, stalno povišan srčni utrip pa povzroči tudi hitrejše staranje.

Med pogoste posledice stresa spada tudi porušenje in oslabitev imunskega sistema, kar pa poveča dostopnost za razne viruse prehlada in gripe, poveča pa se tudi verjetnost pojavljanja drugih bolezni, ki so povezane z oslabljenim imunskim sistemom, kot so revmatoidni artritis, alergije, astma in rak.

Poleg tega stres vpliva tudi na druge telesne funkcije ter povzroča slabost, bruhanje in prebavne motnje. Med stresno reakcijo v želodcu nastaja več kisline, ki razžira želodčno sluznico, kar lahko privede do razjede na želodcu, če pa je človek dalj časa pod stresom, lahko povečana količina kisline povzroči tudi čir na želodcu. Dolgotrajni stres vpliva tudi na izgubo ali porast telesne teže, pojavlja se nespečnost, pri ženskah motnje v menstrualnem ciklusu ter zmanjšana želja po spolnosti, kar lahko vpliva tudi na manjšo plodnost.

Bolezni pri stresu pa niso samo fizične narave, ampak so lahko tudi psihične. Tu gre predvsem za dolgotrajne depresije, anksioznost, prestrašenost, agresivnost, v povezavi z depresijo pa lahko pride tudi do samomorilnega vedenja. Tako se lahko posameznik umakne iz družbe in se socialno izolira (16).

Nedavne študije kažejo na možne povezave med organizacijo dela, stresom in z delom povezanimi kostno-mišičnimi obolenji. Ravno tako pa je dokazano, da je prisotnost stresa še posebej nevarna pri bolnikih s kronično boleznijo, ker lahko poslabša bolezenske simptome, saj v stresu posameznik intenzivneje čuti bolečino, njegov bolečinski prag pa je nižji. Dokazali so, da kratkoročno individualno obvladovanje stresa izboljša psihološko delovanje posameznika in spremeni njegov psihofiziološki odziv na stres (22).

#### **2.2.6 Soočanje s stresom**

Obvladovanje stresa se začne s prepoznavanjem vzrokov težav in merjenjem njihovega vpliva na naše ravnanje. Zaznavanje in odnos do sveta imata odločilen vpliv na odzivanje. Kadar je posameznik pod stresom, se ne odziva vedno razumsko. Zelo pogosto so tisti ljudje, ki dajejo videz, da jim pritisk ne more do živega, najbolj ranljivi takrat, ko izgubijo nadzor nad seboj. Medčloveški odnosi so velikokrat največji razlog za najrazličnejša

znamenja, ki so stranska posledica čustvenega stresa. Mednje med drugimi sodijo strah pred zavrnitvijo, občutki tesnobe, krivde in sramu ter huda jeza, zamera in izguba spolne sle (10).

Ena izmed najpopularnejših oblik obvladovanja stresa v zadnjem času je postala joga. Ta izvira iz Indije, razvita pa je bila z namenom ublažiti različne duševne in telesne tegobe. Joga je splošen izraz za izvajanje različnih dihalnih tehnik, položajev in vaj za krepitev telesa in duha ter meditacijo. Obstaja veliko različnih vrst joge, vsem pa je skupna povezava med umom in telesom. Kljub vsem dobrim lastnostim pa znanstveniki pravijo, da le-ta ne bi smela nadomestiti uradne medicine. Joga naj bi se izvajala le kot dodatna pomoč pri obvladovanju stresa in bolečin pri kroničnih boleznih (23).

Načela uspešnega spopadanja s stresom:

- Poskrbeti moramo za svoje telo z redno telesno vadbo.
- Posameznik se ne sme priganjati, svoje delo mora načrtovati, bolje se mora organizirati in ne delati kampanjsko. To je zelo pomembna navada, ki omogoča, da obvlada svojo duševno energijo.
- Pomembno si je vzeti tudi čas za razvedrilo, zabavo in aktivnosti, ki posameznika sproščajo.
- Delo je zvečer potrebno odložiti, da se telo lahko pripravi na počitek.
- Potrebno je naučiti se izključiti samega sebe, tako da posameznik ne nosi svojih poklicnih težav in obremenitev domov. Tako omogoči telesu in duhu ter svoji družini, da si odpočije.
- Jemanje zdravil je potrebno jemati samo v nujnih primerih po navodilih zdravnika, saj so stranski učinki hud stresni dejavnik za organizem.
- Pomembno je izogibanje vremenskim skrajnostim, predvsem pa dolgotrajnemu mrazu ali vročini.
- Izkoristiti je potrebno svoje zmožnosti s poklicem, ki posameznika zadovoljuje, s hobiji in delom v različnih aktivnostih, kjer se lahko izraža in potrjuje. Če se bo vsak izražal čim bolj popolno v okviru svojih zmožnosti, bo srečnejši.

- Pomembno je zmanjšati čustvena vzburjenja in pretese, kot so prepiri, sovražnost, nezadovoljstvo, ki močno obremenijo naše psihično ravnovesje kot tudi žleze z notranjim izločanjem.
- Pomembno je, da se jeze, ljubosumja in žalosti ne potlači, ampak se jih skuša ustrezno usmerjati. Naučiti se jih je potrebno ustrezno izražati v vsaki situaciji (24).
- Med spremembami v življenjskem slogu, ki naj bi zniževale stres, najpogostejše omenjajo spreminjanje prehrane in telesno aktivnost. V prehrani naj bi zmanjšali vnos sladkarij. Vsi dnevni obroki naj bi vključevali sadje, vse vrste oreščkov, zelenjavo, morske ribe, ki jih je potrebno uživati surove ali posušene, jajca, meso dobre kvalitete, med in vodo (16).

Pri odpravi stresnih posledic je pot do uspeha samo ena. To je sprememba načina in sloga življenja. Posameznik mora spremeniti samega sebe. Da pa bi dosegel želeni cilj, to je stabilno osebnost, odsotnost napetosti, odpravo strahu in vseh telesnih posledic, mora pogledati v svojo notranjost. Poiskati mora svoj notranji mir in prehoditi določeno pot v samega sebe. Spremeniti svoj stil življenja pa pomeni spremeniti svoj odnos do okolja (1, 25).

Osnovna zahteva za uspešno premagovanje stresa je pozitivno mišljenje. Posameznik mora znotraj sebe poiskati zadovoljstvo, srečo in mir. Na življenje mora gledati z druge, prijaznejše in svetlejše perspektive (11).

Biti prijatelj in zaščitnik svojemu telesu ni lahka naloga. Posameznik lahko vedno najde pomoč, vendar so brez njegovega sodelovanja, hotenja in brez njegove lastne volje cilji skoraj nedosegljivi. Vse, kar posameznik počne, misli, poje in popije, telo »posname« in na tak način »zrcali« (5).

Ena izmed učinkovitih metod za premagovanje stresa je tudi smeh. Njegov vpliv so proučevali na inštitutu za psihosomatiko v Santa Barbari v ZDA. V raziskavi je sodelovalo 17 udeleženk, opazovanje pa je trajalo 14 dni. Naloga udeleženk je bila, da so se vsak dan od srca nasmejale, medtem ko so pod vodstvom zdravnika gledale humoristične filme. Rezultati raziskave so pokazali, da smeh resnično učinkuje pri premagovanju stresa, saj

pospešuje prekrvavitev možganov in izločanje endorfinov, ki vplivajo na dobro počutje in blažijo bolečine. Smeh deluje tudi kot masaža trebušne prepone in krepi mišice od glave do bokov (26).

Še ena učinkovita metoda odpravljanja stresa in sproščanja pa je tudi masaža. To je naravna terapija z veliko prednostmi, tako fizičnimi kot tudi psihičnimi. Izvaja se jo z različnimi tehnikami, zelo pa je pomembno, da se izvaja v sproščenem vzdušju, z mirno glasbo in z uporabo različnih olj, katerih vonj je še dodatno sproščujoč (27).

## **2.3 Telesna dejavnost**

Telesna dejavnost je kakršnokoli gibanje telesa, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije. Namenjena je izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja (28).

Gibanje in telesna aktivnost sta ključnega pomena za zdravje in dobro počutje vseh ljudi različnih starosti (29). Zato je redno gibanje skupaj s pravilnim prehranjevanjem edina resna in vsem dosegljiva preventiva v boju proti nastanku žilnih bolezni. Običajna telesna dejavnost je koristna tudi za duševno zdravje in umirjanje fizioloških odzivov na duševni stres (30).

Poznamo dve osnovni vrsti telesne vadbe, to sta aerobna in uporovna. Pri aerobni vadbi gre za znatno povečano prevzemanje kisika v telo, pri uporovni pa gre za premagovanje znatnega upora vzmeti ali uteži z namenom povečati ali vzdrževati mišično moč in maso. Telesno maščevje lahko zmanjšano bodisi z aerobno bodisi z uporovno vadbo (31).

Obdobje med 18. in 19. letom starosti je najbolj kritično obdobje, ko posameznik občutno zmanjša pogostost in intenzivnost telesne dejavnosti. V teh kritičnih letih razvije temeljne zdravstvene navade in sprejme odločitve, ki vplivajo na preostanek njegovega življenja. Poleg tega pa stres, ki ga študenti doživljajo zaradi študija še dodatno vpliva na raven njihove aktivnosti (29).

V zadnjem času je telesna dejavnost med širšo populacijo drastično upadla kljub ozaveščanju, da je njen učinek na telo in duha izjemno koristen. K temu je pripomoglo veliko dejavnikov, kot so pomanjkanje časa, manj služb, kjer je potrebno težko fizično delo, večja odvisnost od prevoznih sredstev, manj fizično naporna gospodinjska opravila in visoki stroški obiskov fitnesa in drugih rekreacijskih programov (32). S telesno nedejavnostjo se zmanjšujeta telesna masa in mišična moč, poveča se visceralno maščevje, zmanjša se aerobna zmogljivost in občutljivost na inzulin, zmanjša se kostna gostota, kar je pri starejših še posebej nevarno za zlome, oslabi se občutek za ravnotežje in gibalna sposobnost postaja čedalje slabša (31).

V nasprotju s pozitivnimi učinki telesne dejavnosti pa pretirani telesni napor lahko škodujejo hormonskemu ravnovesju in imunskemu sistemu. Lahko povečajo tudi verjetnost nenadne srčne smrti (31).

Raziskave so pokazale, da imajo po navadi fizično neaktivni ljudje nižjo izobrazbo, dohodke in socialno-ekonomski status. Imajo manj zdrav način življenja, več kadijo, imajo višji vnos maščobnih snovi in nižji vnos vlaknin, s tem pa posledično tvegajo nastanek različnih kroničnih bolezni (33, 34). Ženske z najnižjo telesno dejavnostjo so v primerjavi z ženskami, ki imajo visoko stopnjo telesne dejavnosti, približno 3-krat bolj podvržene raku dojke in s tem tudi smrtnosti (33).

Stopnje intenzivnosti telesne dejavnosti:

- Nizka telesna dejavnost: sploh nobene ali zelo malo prave telesne dejavnosti, manj kot enkrat tedensko.
- Zmerna telesna dejavnost: hoja ali enakovredna dejavnost zmerne intenzitete, vsaj 20 minut skupaj, do trikrat tedensko.
- Visoka telesna dejavnost: tek ali enakovredna dejavnost, vsaj 20 minut skupaj, 3 in večkrat tedensko (6).

Poleg tega, da je posameznik aktiven vsaj 3 do 5-krat na teden po 30 minut, je pomembna tudi uravnoteženost med aktivnostjo in počitkom. S telesno aktivnostjo se porablja energija, ki jo mora telo po aktivnosti nadomestiti, ravno tako se morajo odpočiti tudi mišice (35).

### **2.3.1 Pozitivni učinki telesne dejavnosti na zdravje ljudi**

Telesna dejavnost ima pri ohranjanju človekovega zdravja velik pomen, saj krepi kosti in mišice ter razvija, povečuje in vzdržuje psihofizične funkcionalne sposobnosti telesa, kar posledično povečuje tudi sposobnost samostojnega življenja v starosti. Hkrati zmanjšuje nastanek in preprečuje napredovanje različnih kroničnih nenalezljivih bolezni, pripomore k zmanjševanju stresa, anksioznosti in depresije, pomaga pri povečanju samozaupanja, samospoštovanja in samozavesti, pomaga pri vzpostavljanju socialnih interakcij in socialnih integracij ter pospeševanju ekonomskega in socialnega razvoja posameznika, družin in skupin (6).

Telesna dejavnost na srčno-žilni sistem deluje tako, da se poveča in okrepi prekrvavitev v srce, zato le-ta deluje bolj varčno in bolj učinkovito, poleg tega se zniža frekvenca srčnega utripa v mirovanju, utripni volumen se poveča, utrip počasneje naraste in se ob naporu hitreje vrne v normalno stanje. Prekrvavitev v mišicah se poveča (boljša oskrba s kisikom in hranljivimi snovmi), poveča se število krvnih celic (kri je bolj gosta), kar olajša preskrbo mišic s kisikom, žilni sistem pa ostane dlje časa prožen in prehoden. Med telesno dejavnostjo se poleg srčnega utripa pospeši tudi dihanje, posledično se okrepijo dihalne mišice, volumen pljuč se poveča, dihanje pa postane bolj ekonomično.

Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na presnovo, saj se med vadbo zniža raven sladkorja, maščob in holesterola v krvi, izboljša se energetska bilanca med vnosom in porabo kalorij. S tem preprečujemo čezmerno telesno težo in debelost oziroma kopičenje maščob v telesu. Poveča se delež mišične mase in zmanjša delež maščobne mase. Telesna vadba vpliva tudi na imunski sistem, saj se povečata obrambna sposobnost in energijska raven organizma. Poleg tega pa telesna dejavnost znižuje tveganje za nastanek nekaterih vrst raka, kot je npr. rak debelega črevesja, ker se pospeši prebava.



Gibalni sistem vsakega posameznika sestavljajo tako kosti kot tudi mišice. S telesno dejavnostjo se poveča in ohranja gibljivost in čvrstost sklepov, ohranja se kostna masa in s tem preprečuje osteoporoza. Mišice se povečajo, okrepijo in prekrvavijo, koordinacija in učinkovitost gibanja se izboljšata, zato je verjetnost poškodb manjša, hkrati pa se izboljša drža telesa, saj mišice ščitijo kosti in sklepe pred napačnimi obremenitvami. Izboljšajo se tudi gibalno-motorične sposobnosti, kot so koordinacija, moč, hitrost, vzdržljivost in gibljivost.

Pozitivni učinki telesne dejavnosti se poznajo tudi pri povečani koncentraciji in miselni zmogljivosti, hkrati pa se poveča tudi sposobnost učenja in število medsebojnih živčnih povezav med celicami.

Poleg pozitivnih učinkov na telo ima telesna dejavnost pozitivne učinke tudi na posameznikovo psihično stanje, saj pomaga pri oblikovanju samozavesti, pozitivne samopodobe in samospoštovanja. Telesna dejavnost je za posameznika pomirjujoča in sproščujoča, izboljša se njegovo razpoloženje, splošno počutje in psihična stabilnost, tako postane tudi bolj družaben in strpen do soljudi, saj ga navdajajo optimizem, navdušenje in ustvarjalnost (36).

Aktivnost si izberemo glede na kronološko in biološko starost oz. glede na fiziološke pokazatelje, kot so aerobna zmogljivost, telesna sestava, slušni in vidni prag, krvni tlak, raven lipidov in sladkorja v krvi, učinkovitost metabolizma, učinkovitost imunskega sistema, kot tudi glede na cilj in motorično znanje. Pomembno je, da si posameznik izbere dejavnost, ki mu je najbolj všeč (36).

Dejavno življenje človeku omogoča več energije in življenjske moči, močnejše in bolj napete mišice, zmanjša tveganje za srčne bolezni, možgansko kap in nastanek osteoporoze, hkrati pa posameznik pridobi na samozaupanju, lepši drži in postavi (37).

Redna telesna aktivnost je eden izmed osnovnih pogojev za premagovanje stresa. Pomaga nam odpravljati odvečni adrenalin in ohranjati umsko ter telesno spočitost (11). V nasprotju s pozitivnimi učinki telesne dejavnosti pa pretirani telesni naporji lahko škodujejo

hormonskemu ravnovesju in imunskemu sistemu. Povečajo lahko tudi verjetnost nenadne srčne smrti (31).

Za tiste, ki se dolgo časa niso ukvarjali s telesno dejavnostjo, je pomembno, da začnejo in napredujejo počasi in zmerno. Dober način je ta, da vse, kar so doslej počeli, počno tako, da bo v to potrebno vložiti nekaj več energije. Potem pa naj opravljanje teh dejavnosti postane njihov življenjski slog (37).

Posebno morajo biti previdni tisti ljudje, ki imajo težave s srcem, kot so visok krvni tlak, nepojasnjene bolečine v predelu prsnega koša, vrtoglavica ali slabost in bolečine v kosteh ali sklepih, ki se pri telovadbi ali gibanju povečajo (37).

### **3 METODE DELA**

#### **3.1 Namen, cilj in raziskovalno vprašanje**

Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšen vpliv ima telesna dejavnost na obvladovanje stresa pri sodelujočih v delavnici Telesna dejavnost.

Na podlagi raziskave in študija literature smo izpostavili naslednje cilje:

- Predstaviti stres in njegove posledice na človekovo zdravje, življenje in telo.
- Ugotoviti pozitivne učinke telesne aktivnosti na obvladovanje stresnih situacij.
- Primerjati stopnjo stresa v času, ko udeleženci niso telesno aktivni in stopnjo stresa v času, ko udeleženci uvedejo telesno aktivnost vsaj dvakrat tedensko.

Raziskovalno vprašanje, ki smo ga oblikovali, je:

- Kako telesna aktivnost vpliva na stopnjo stresa pri anketirancih?

Hipoteze, ki smo jih oblikovali, so:

- Največji in najpogostejši povzročitelji stresa so služba, bolezen in družina.
- Telesna aktivnost pripomore k učinkovitemu soočanju s stresom.
- Po končani delavnici so udeleženci več časa telesno aktivni kot pred delavnico.
- Udeleženci delavnice, ki so zaposleni, so manj telesno aktivni.
- Največji vzrok za opuščanje telesne dejavnosti je pomanjkanje časa.

#### **3.2 Vzorec**

V raziskavi je sodelovalo 17 udeležencev delavnice Telesna dejavnost v Zdravstvenem domu Ajdovščina. Anketni vprašalnik je bil razdeljen na začetku in na koncu delavnice.

### **3.3 Pripomočki in merski instrumenti**

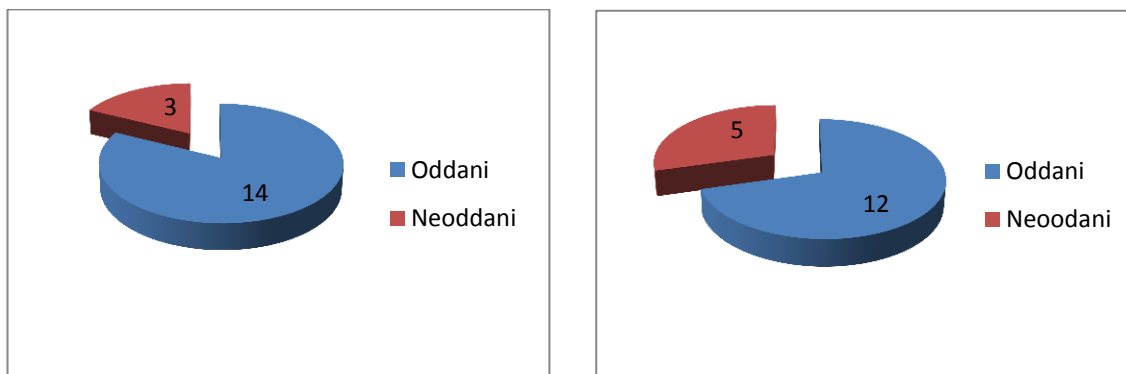
V diplomski nalogi smo za pregled literature uporabili deskriptivno metodo dela pregleda tuje in domače literature, ki smo jo iskali v knjižničnih bazah in v spletnih bazah podatkov. Izvedli smo presečno študijo, katere vzorec so predstavljali udeleženci delavnice Telesna dejavnost v Zdravstvenem domu Ajdovščina. Raziskavo smo opravili s pomočjo anketnih vprašalnikov, ki so vsebovali vprašanja odprtega in zaprtega tipa ter vprašanja za skaliranje odgovorov po Likertovi lestvici vrednotenja stališč. Anketni vprašalnik je vseboval skupno 42 vprašanj oz. trditev. Prvi sklop vprašanj se je nanašal na temo o stresu, o odnosih sodelujočih do samega sebe in do okolice (38). Drugi sklop vprašanj se je nanašal na odnos sodelujočih do telesne dejavnosti (39,40). Vsak vprašalnik je na začetku vseboval osnovne podatke o raziskovalcu, naslov in namen diplomske naloge. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in anonimno. Podatke smo obdelali in grafe izdelali v Excelu.

### **3.4 Potek raziskave**

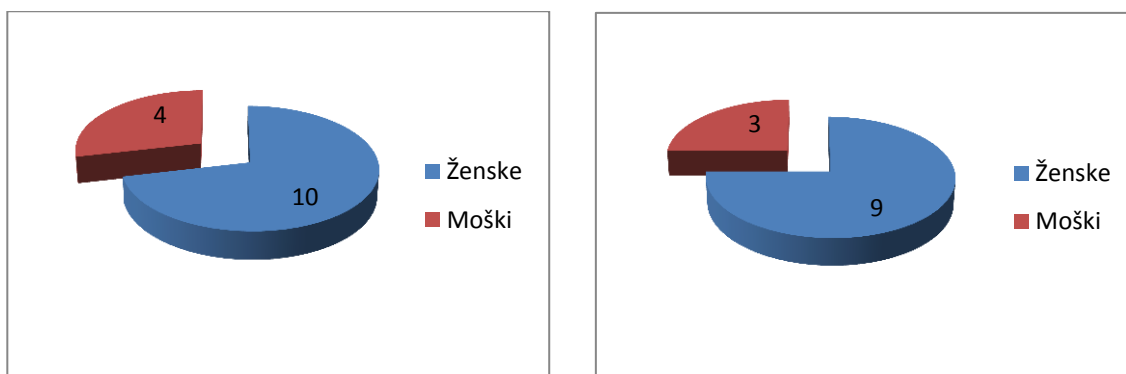
V raziskavi, ki je potekala od marca do junija 2012 (dva meseca), je sodelovalo 17 udeležencev delavnice Telesna dejavnost v Zdravstvenem domu Ajdovščina. Anketni vprašalnik je bil razdeljen na začetku in na koncu delavnice tako, da smo lahko primerjali, kako sta sodelovanje v delavnici in redna telesna dejavnost vplivala na obvladovanje stresa pri sodelujočih. Pred razdelitvijo vprašalnikov smo pridobili dovoljenje direktorice Zdravstvenega doma Ajdovščina. Z medicinskima sestrama, ki sta vodili delavnico, smo se individualno pogovorili. Udeležencem raziskave smo se na začetku v pisni obliki (začetek vprašalnika) in ustno predstavili in predstavili namen raziskave. Razložili smo tudi, da je sodelovanje v raziskavi anonimno in prostovoljno.

## 4 REZULTATI

Pripravljenih in razdeljenih je bilo skupno 34 vprašalnikov. Na začetku delavnice je vprašalnik oddalo 14 udeležencev delavnice, na koncu delavnice pa 12, kar prikazujemo na Sliki 1.

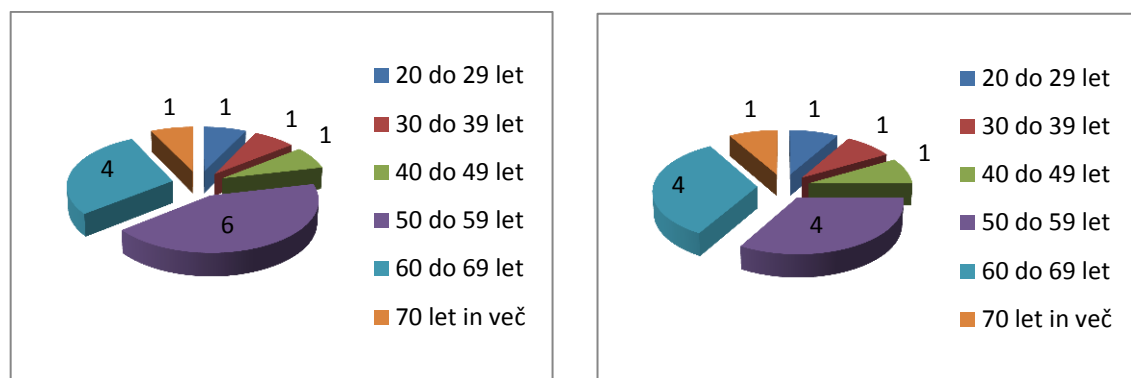


Slika 1: Število razdeljenih in prejetih vprašalnikov. Pred in po delavnici.



Slika 2: Število sodelujočih po spolu. Pred in po delavnici.

Na začetku delavnice je anketni vprašalnik oddalo 10 žensk in 4 moški, na koncu delavnice pa 9 žensk in 3 moški (Slika 2).



**Slika 3: Starostna skupina sodelujočih. Pred in po delavnici.**

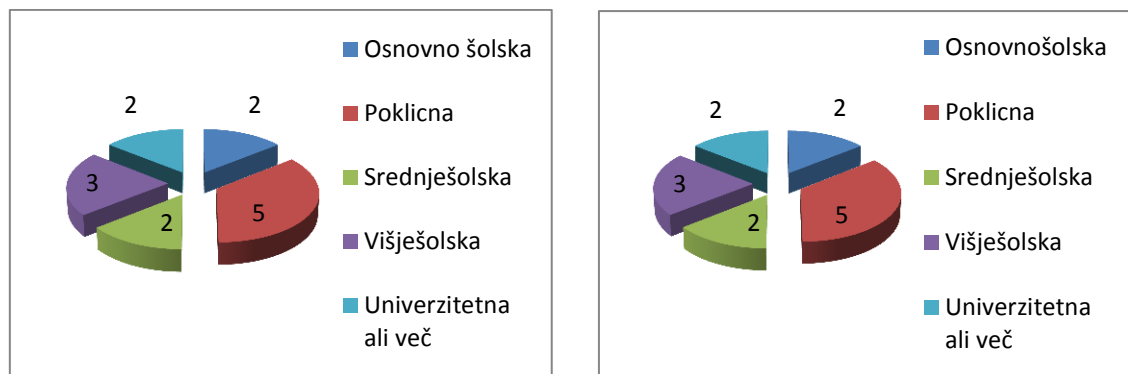
Slika 3 prikazuje število sodelujočih pred in po delavnici. Na začetku je v starostno skupino 20 do 29 let spadal 1 sodelujoči, v starostno skupino 30 do 39 let tudi 1 sodelujoči, v starostno skupino 40 do 49 let prav tako 1 sodelujoči, v starostno skupino 50 do 59 let je spadalo 6 sodelujočih, v starostno skupino 60 do 69 let so spadali 4, v starostno skupino 70 let in več pa je spadal 1 sodelujoči. Na koncu delavnice je v starostno skupino 20 do 29 let spadal 1 sodelujoči, v starostno skupino 30 do 39 1 sodelujoči, v starostno skupino 40 do 49 let 1 sodelujoči, 4 sodelujoči so spadali v starostno skupino 50 do 59 let, 4 v starostno skupino 60 do 69 let in 1 sodelujoči v starostno skupino 70 let in več.

Povprečna telesna višina sodelujočih je bila 168,57 cm. Povprečna telesna višina žensk je bila 165,8 cm, moških pa 175,5 cm.

Povprečna telesna teža sodelujočih na začetku raziskave je bila 91,3 kg. Povprečna telesna teža žensk je bila 85,3 kg, moških pa 106,4 kg.

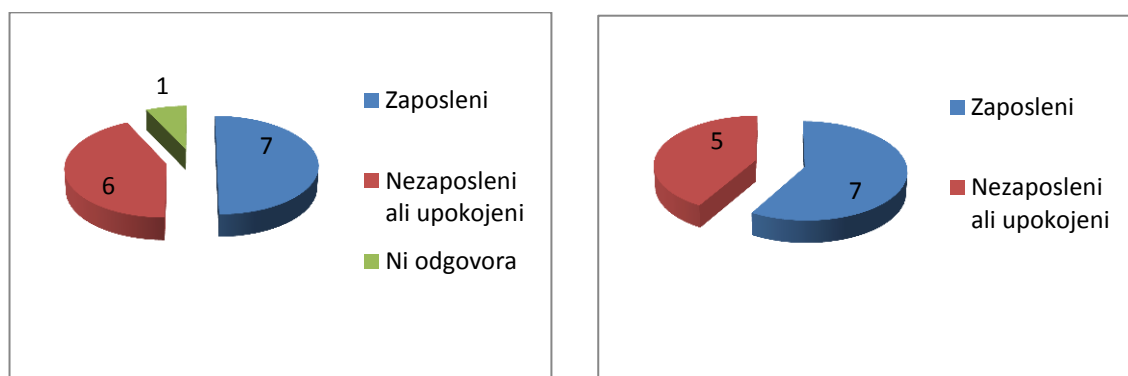
Povprečna telesna teža sodelujočih na koncu raziskave je bila 88,7 kg. Povprečna telesna teža žensk je bila 83,5 kg, moških pa 104,4 kg.

Povprečna izguba telesne teže sodelujočih je bila 1,95 kg. Ženske so povprečno izgubile 1,7 kg, moški pa 2,5 kg. Največ (5 kilogramov) je izgubil brezposelni moški s poklicno izobrazbo, ki spada v starostno skupino od 60 do 69 let. Najmanj (0,5 kilograma) je izgubila brezposelna ženska z višješolsko izobrazbo, ki prav tako spada v starostno skupino od 60 do 69 let.



**Slika 4: Stopnja izobrazbe sodelujočih. Pred in po delavnici.**

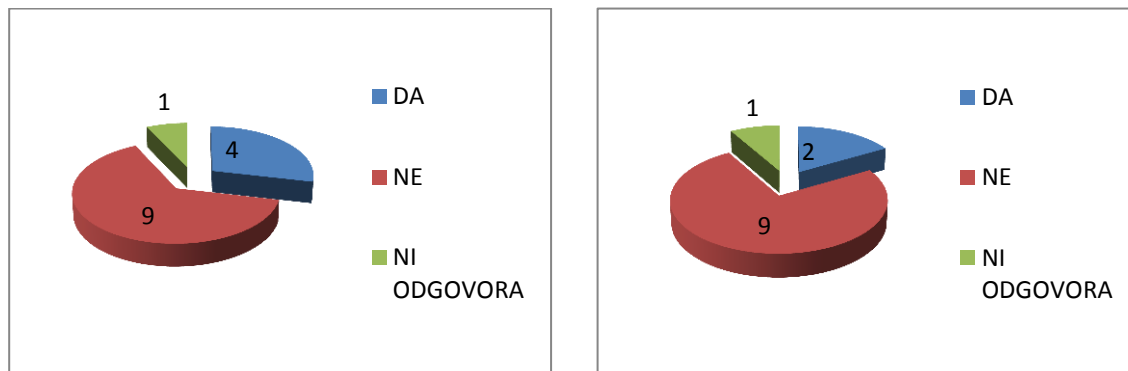
Slika 4 prikazuje stopnjo izobrazbe pred in po delavnici. Na začetku sta imela osnovnošolsko izobrazbo 2 sodelujoča, na koncu delavnice ravno tako 2 sodelujoča. Na začetku delavnice je imelo poklicno izobrazbo 5 sodelujočih, na koncu pa 3 sodelujoči. Srednješolsko izobrazbo sta imela na začetku 2 sodelujoča, na koncu ravno tako. Višješolsko izobrazbo so imeli na začetku 3, na koncu pa 2 sodelujoča. Univerzitetno izobrazbo sta imela na začetku delavnice 2, na koncu ravno tako 2 sodelujoča.



**Slika 5: Število zaposlenih in nezaposlenih ali upokojenih. Pred in po delavnici.**

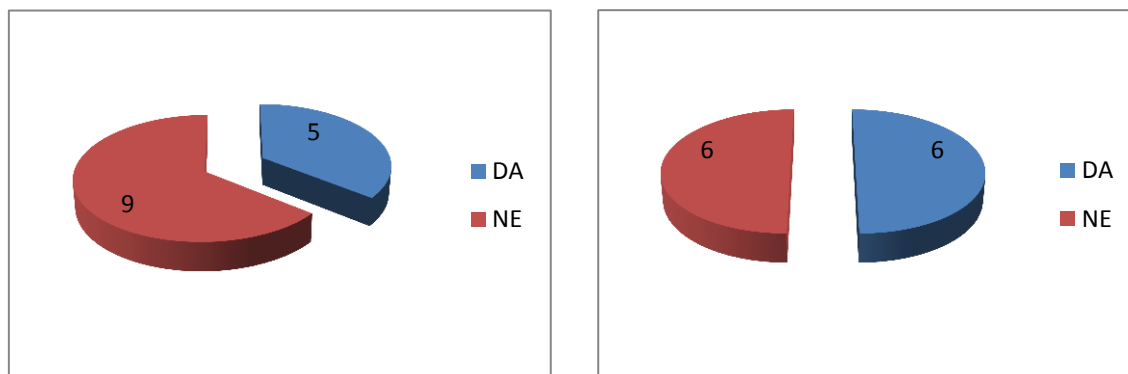
Na začetku delavnice je bilo zaposlenih 7 sodelujočih, 6 jih je bilo nezaposlenih oziroma upokojenih, eden udeleženec pa podatka o zaposlitvi ni navedel. Na koncu delavnice je bilo zaposlenih ravno tako 7 sodelujočih, nezaposlenih ali upokojenih pa 5 sodelujočih (Slika 5).

Na sklop vprašanj, preko katerih so sodelujoči ocenjevali stres, so obkroževali trditev DA, če je izjava za njih držala, in NE, če izjava za njih ni držala.



**Slika 6: Zelo redko si vzamem čas zase. Pred in po delavnici.**

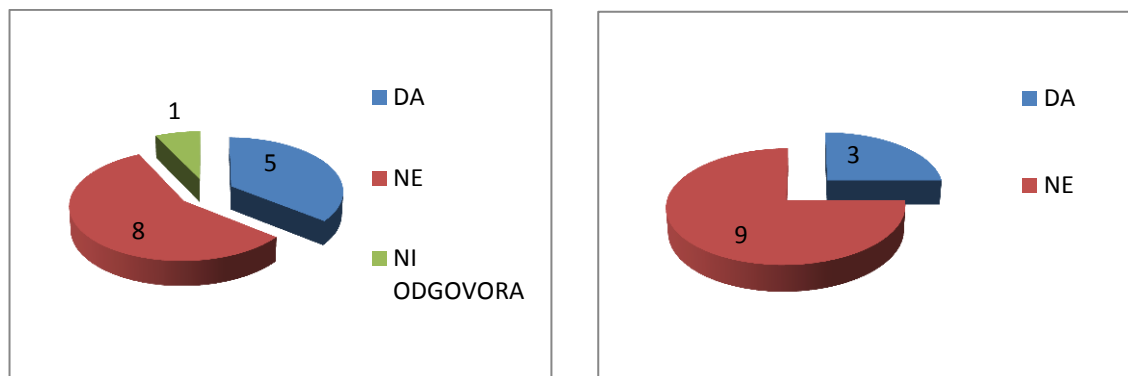
Na začetku delavnice so na izjavo Zelo redko si vzamem čas zase pritrdilno odgovorili 4 sodelujoči, zanikalo pa jo je 9 sodelujočih, 1 odgovora ni podal. Na koncu delavnice sta na isto izjavo pritrdilno odgovorila 2 sodelujoča, 9 jih je zanikalo, 1 sodelujoči pa odgovora ni podal (Slika 6).



**Slika 7: Neprijetni dogodki me hitro vznemirijo in spravijo s tira. Pred in po delavnici.**

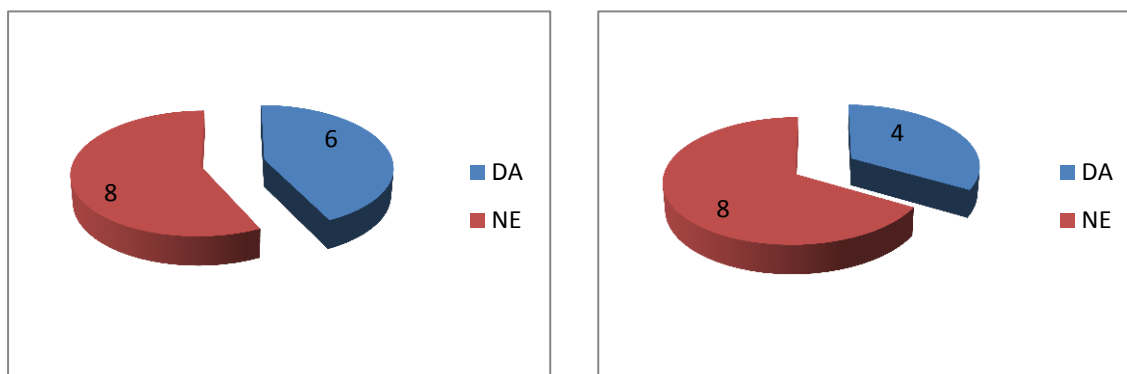
Izjavo Neprijetni dogodki me hitro vznemirijo in spravijo s tira je na začetku delavnice potrdilo 5, na koncu pa 6 sodelujočih. Izjavo je na začetku zanikalo 9, na koncu pa 6 sodelujočih (Slika 7).





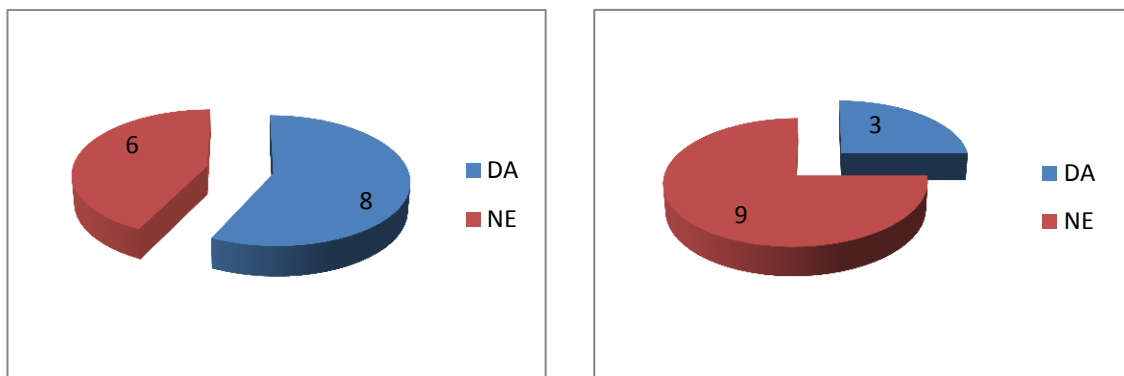
**Slika 8: Imam občutek, da zelo težko nadzorujem sebe, svoje delo in dogodke v svojem življenju. Pred in po delavnici.**

Z izjavo Imam občutek, da zelo težko nadzorujem sebe, svoje delo in dogodke v svojem življenju se je na začetku delavnice strinjalo 5, na koncu pa 3 sodelujoči. Na začetku delavnice je izjavo zanikalo 8, na koncu pa 9 sodelujočih (Slika 8).



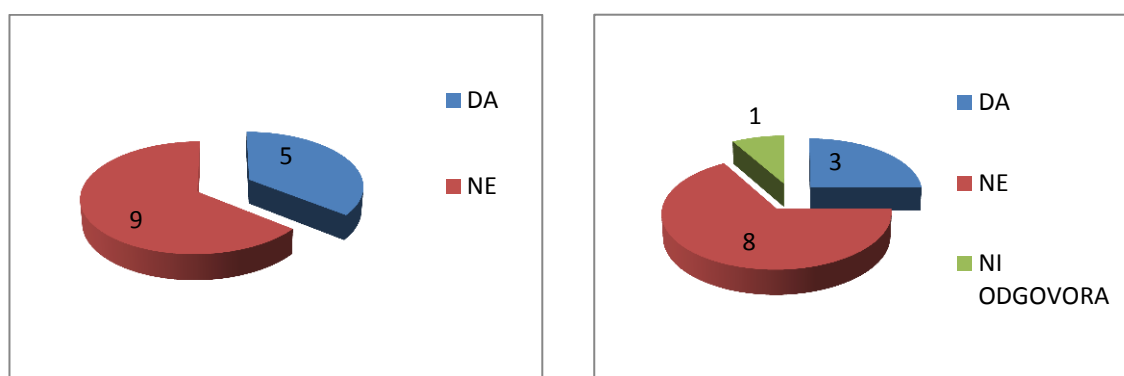
**Slika 9: Vedno se mi kam mudi, nimam obstanka. Pred in po delavnici.**

Slika 9 prikazuje, da se je z izjavo Vedno se mi kam mudi, nimam obstanka na začetku delavnice strinjalo 6, na koncu pa 4 sodelujoči. Na začetku delavnice jo je zanikalo 8 sodelujočih, ravno tako tudi na koncu.



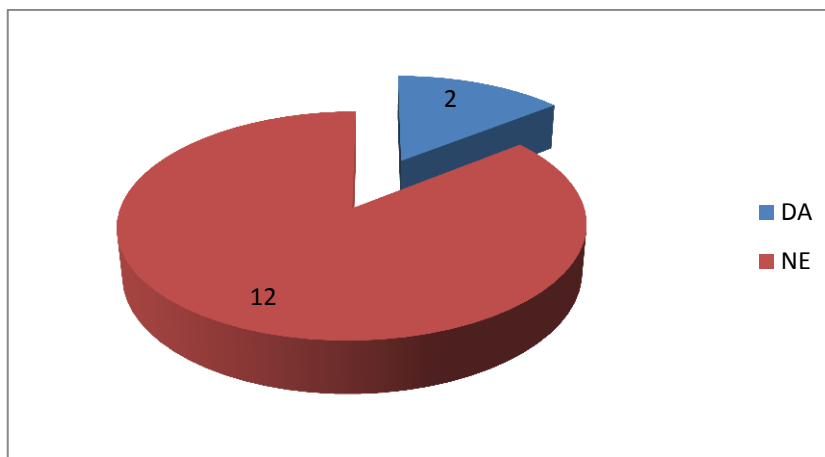
**Slika 10: Sem nestrpen/-a, če vidim, da nekdo opravlja delo počasi. Pred in po delavnici.**

Z izjavo Sem nestrpen/-a, če vidim, da nekdo delo opravlja počasi se je na začetku strinjalo 8 sodelujočih, na koncu pa 3. Na začetku delavnice je isto izjavo zanikalo 6 sodelujočih, na koncu pa 9 (Slika 10).



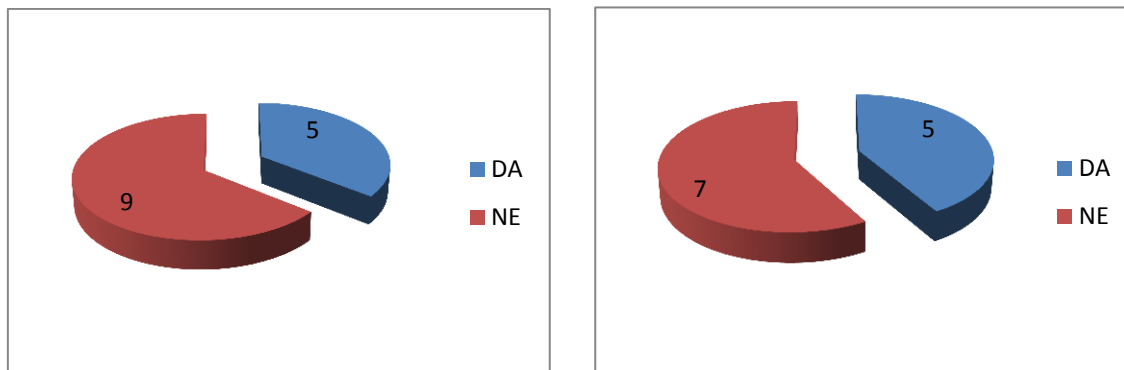
**Slika 11: Ne maram čakanja, saj postanem zelo vznemirjen/-a. Pred in po delavnici.**

Z izjavo Ne maram čakanja, saj postanem zelo vznemirjen/-a se je na začetku delavnice strinjalo 5 sodelujočih, na koncu pa 3. Isto izjavo je na začetku delavnice zanikalo 9 sodelujočih, na koncu pa 8. 1 sodelujoči se glede na izjavo na koncu delavnice ni opredelil (Slika 11).



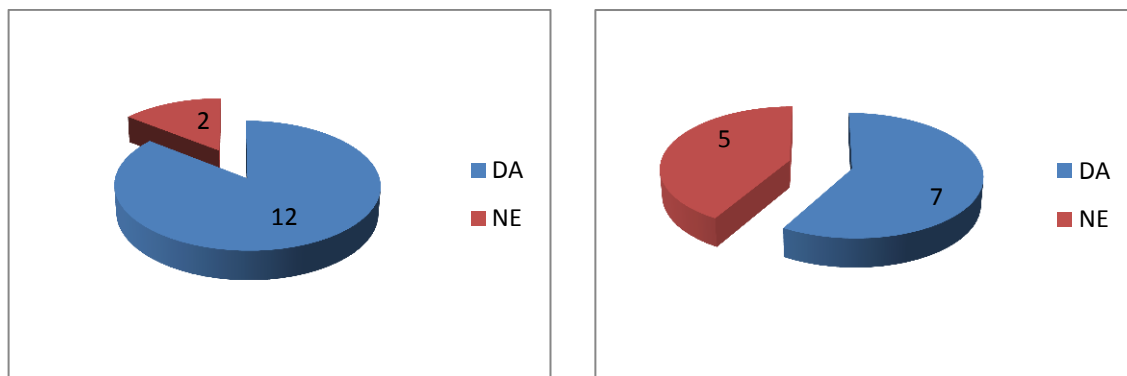
**Slika 12: Pogosto se zasačim, da čečkam po papirju, se igram z lasmi, grizem nohte, se dotikam nosu ali praskam. Pred delavnico.**

Slika 12 prikazuje, da sta se 2 sodelujoča v raziskavi z izjavo Pogosto se zasačim, da čečkam po papirju, se igram z lasmi, grizem nohte, se dotikam nosu ali praskam na začetku delavnice strinjala, 12 sodelujočih pa se z izjavo ni strinjalo. Na koncu delavnice je izjavo zanikalo vseh 12 sodelujočih v raziskavi.



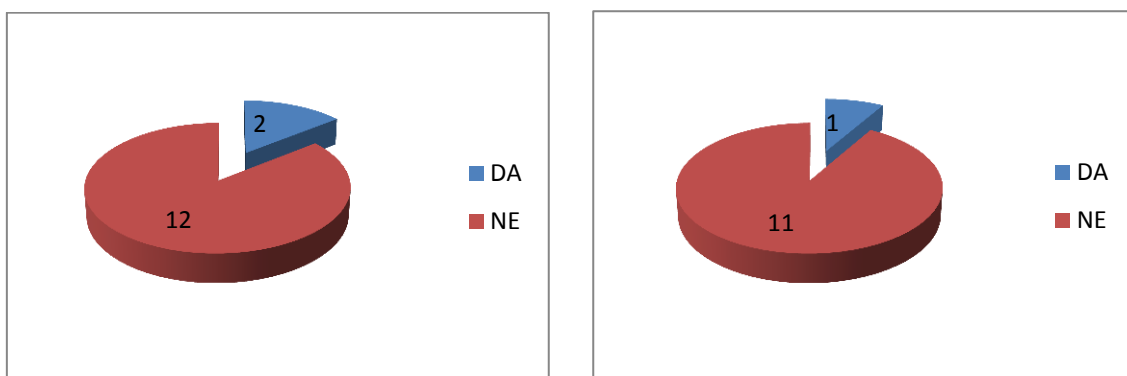
**Slika 13: Premalo se gibljem in se nezdravo prehranjujem, čeprav vem, da bi moral/-a bolj zdravo živeti. Pred in po delavnici.**

Z izjavo Premalo se gibljem in se nezdravo prehranjujem, čeprav vem, da bi moral/-a bolj zdravo živeti se je na začetku delavnice strinjalo 5 sodelujočih, enako število se je z njo strinjalo tudi na koncu delavnice. Isto izjavo je na začetku zanikalo 9, na koncu pa 7 sodelujočih v raziskavi (Slika 13).



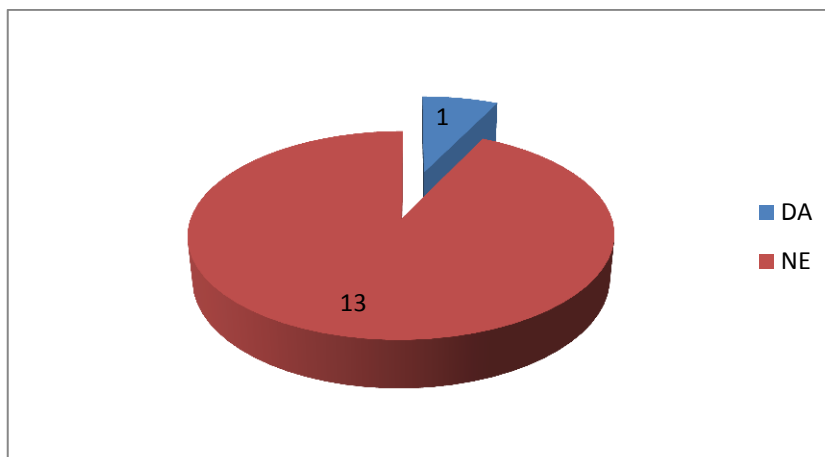
**Slika 14: Moja telesna teža je previsoka. Pred in po delavnici.**

Z izjavo Moja telesna teža je previsoka se je na začetku delavnice strinjalo 12, na koncu pa 7 sodelujočih. Na začetku delavnice sta izjavo zanimala 2, na koncu pa 5 sodelujočih (Slika 14).



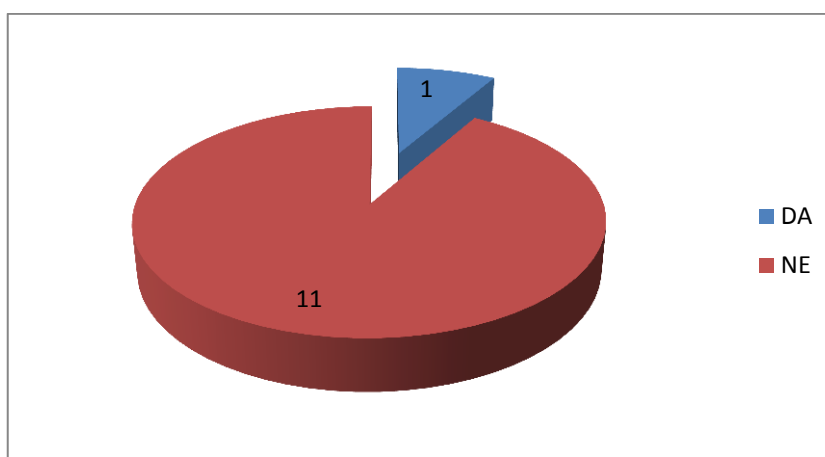
**Slika 15: Imam težave s prebavo. Pred in po delavnici.**

Na začetku delavnice sta se z izjavo Imam težave s prebavo strinjala 2, na koncu pa le še 1 sodelujoči. Na začetku je izjavo zanimalo 12 sodelujočih, na koncu delavnice pa 11 (Slika 15).



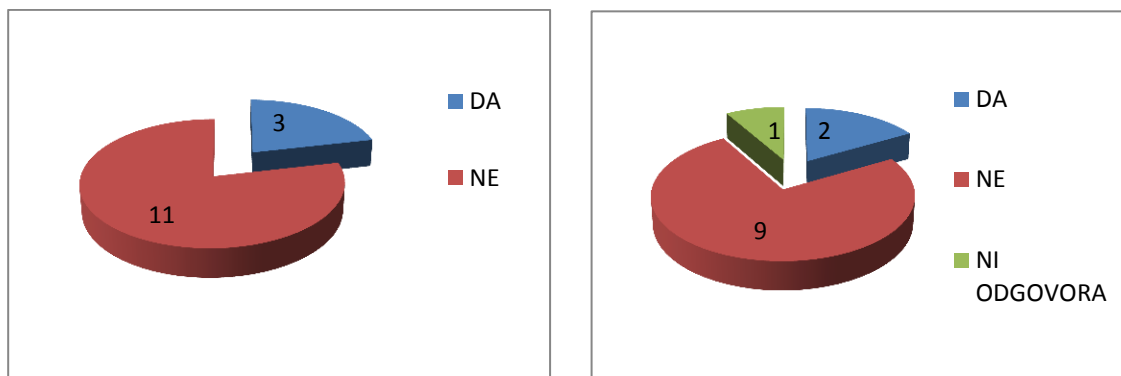
**Slika 16: Imam pogoste nepojasnjene glavobole ali bolečine v trebuhu. Pred delavnico.**

Z izjavo Imam pogoste in nepojasnjene bolečine v trebuhu se je na začetku delavnice strinjal 1 sodelujoči, 13 sodelujočih pa je izjavo zanikalo. Na koncu delavnice je izjavo zanikalo vseh 12 sodelujočih (Slika 16).



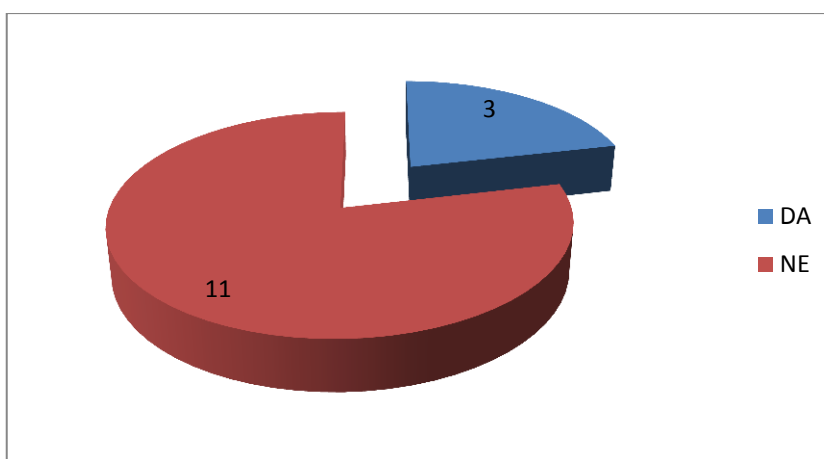
**Slika 17: Pogosto sem bolan. Po delavnici.**

Z izjavo Pogosto sem bolan se na začetku delavnice ni strinjal nihče, na koncu delavnice pa se je z njo strinjal 1 sodelujoči, 11 sodelujočih pa je izjavo zanikalo (Slika 17).



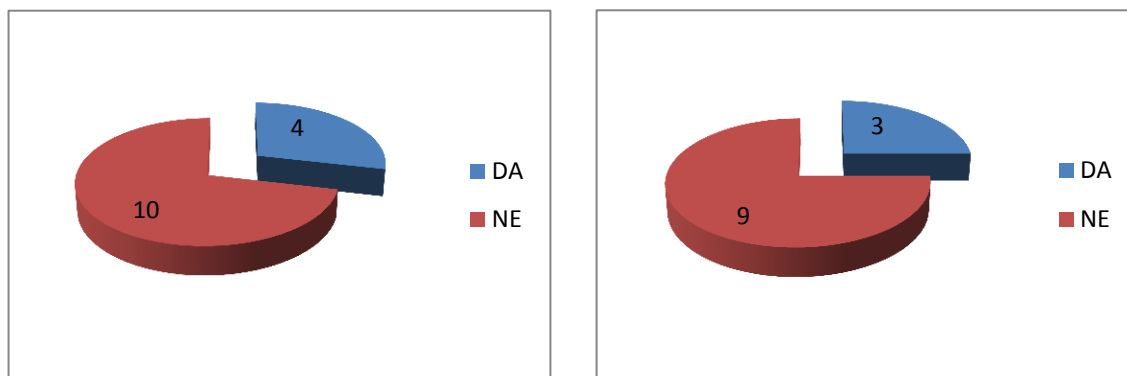
**Slika 18: Imam težave s spanjem. Pred in po delavnici.**

Slika 18 prikazuje, da so se z izjavo Imam težave s spanjem na začetku delavnice strinjali 3, na koncu delavnice pa 2 sodelujoča. Na začetku delavnice se z izjavo ni strinjalo 11 sodelujočih, na koncu pa 9. En sodelujoči se na koncu delavnice glede na izjavo ni opredelil.



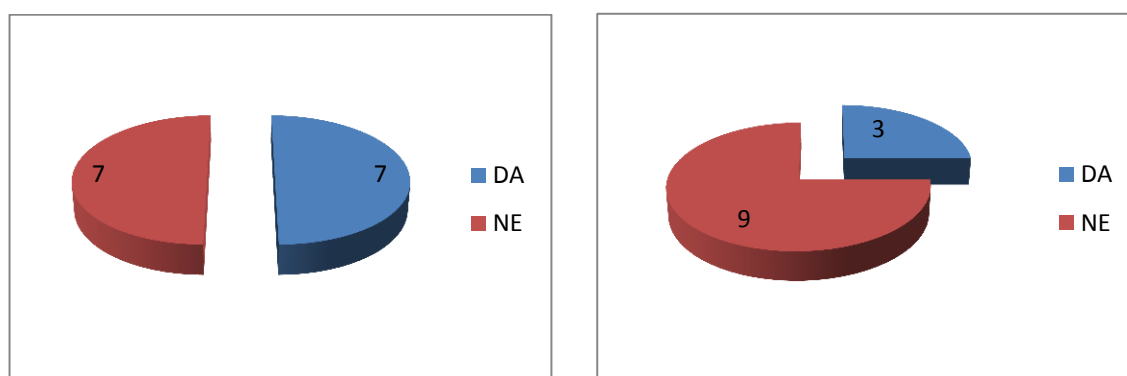
**Slika 19: Hitro se razjezim in nato tudi težko pomirim. Pred delavnico.**

Slika 19 prikazuje, da so se z izjavo Hitro se razjezim in nato tudi težko pomirim na začetku delavnice strinjali 3 sodelujoči, 11 pa jih je izjavo zanimalo. Na koncu delavnice je izjavo zanimalo vseh 12 sodelujočih.



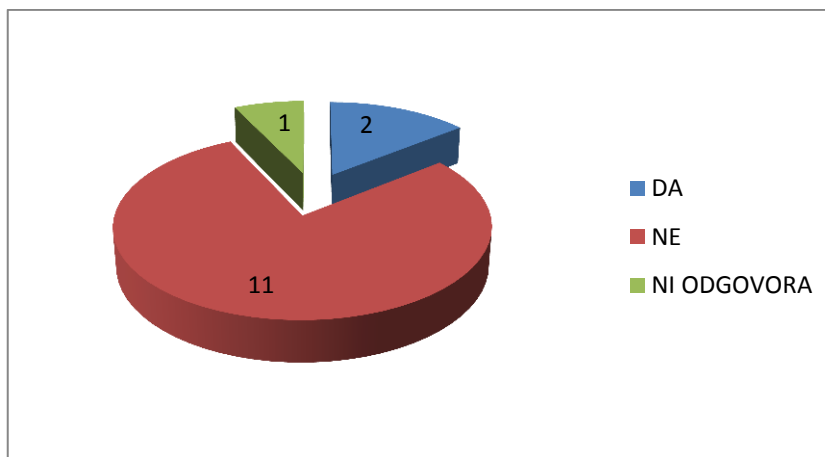
**Slika 20: Imam finančne skrbi. Pred in po delavnici.**

Z izjavo Imam finančne skrbi so se pred delavnico strinjali 4 sodelujoči, zanikalo pa jo je 10 sodelujočih. Na koncu delavnice so se z isto izjavo strinjali 3 sodelujoči, 9 pa jih je izjavo zanikalo (Slika 20).



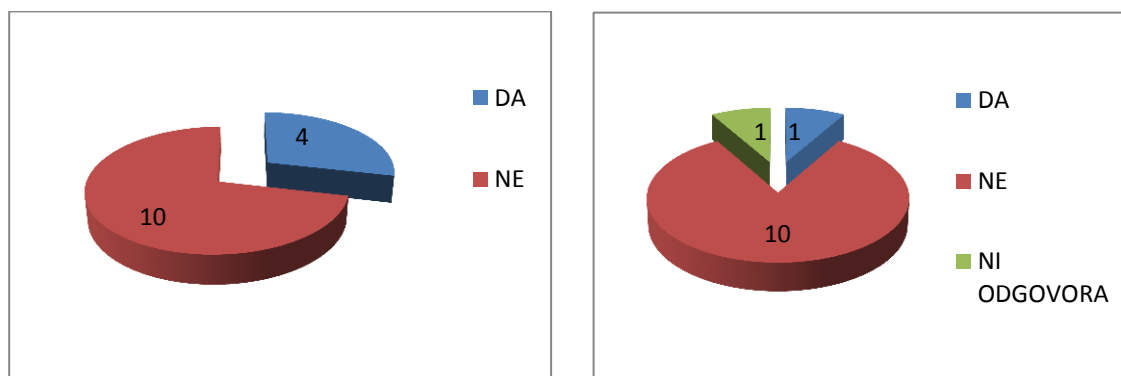
**Slika 21: Pogosto se počutim napeto in preobremenjeno. Pred in po delavnici.**

Z izjavo Pogosto se počutim napeto in preobremenjeno se je na začetku delavnice strinjalo 7 sodelujočih, 7 sodelujočih pa je izjavo zanikalo. Na koncu delavnice so se z isto izjavo strinjali 3 sodelujoči, 9 pa se jih z njo ni strinjalo (Slika 21).



**Slika 22: Po naravi sem pesimist**

Z izjavo Po naravi sem pesimist sta se strinjala 2, zanikalo pa jo je 11 sodelujočih, 1 sodelujoči odgovora ni podal. (Slika 22).

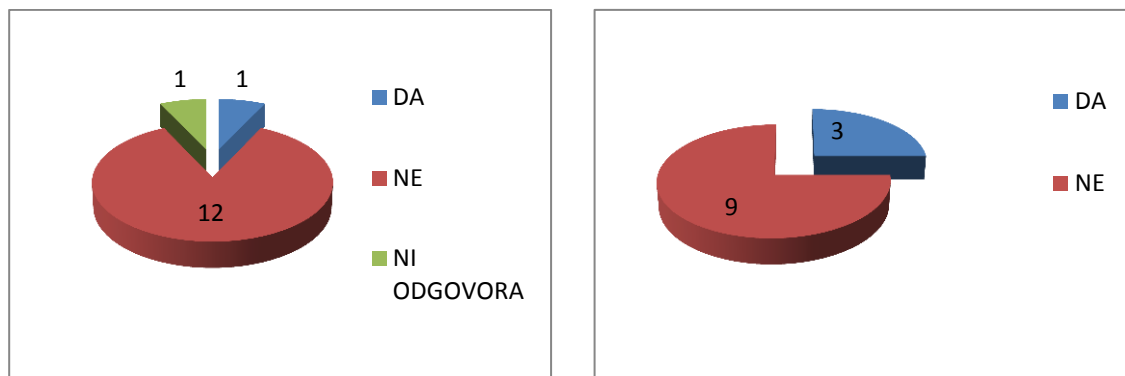


**Slika 23: S problemi se težko spopadam, saj menim, da jim nisem kos. Pred in po delavnici.**

Na začetku delavnice so se z izjavo S problemi se težko spopadam, saj menim, da jim nisem kos strinjali 4, zanikalo pa jo je 10 sodelujočih. Z isto izjavo se je na koncu delavnice strinjal 1 sodelujoči, 10 se jih ni strinjalo, 1 pa se glede na izjavo ni opredelil (Slika 23).

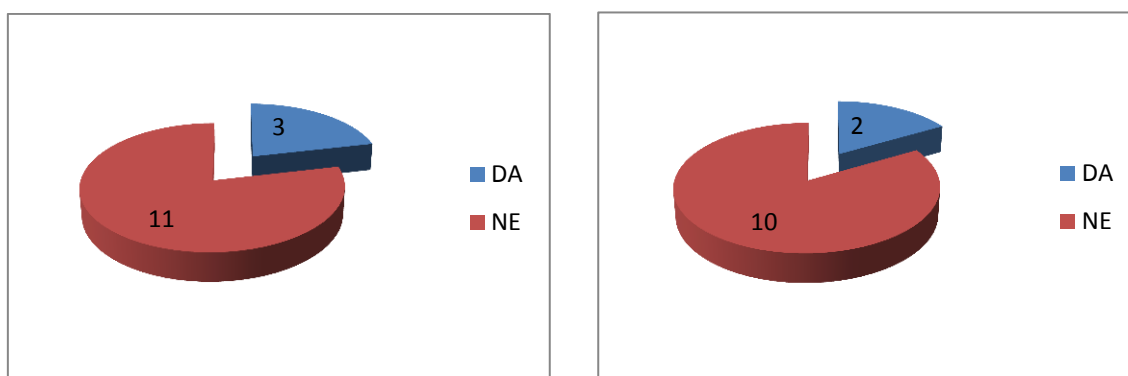
Izjavo Pogosto se s kom skregam in izgubim nadzor nad svojim vedenjem je na začetku delavnice zanikalo vseh 14 sodelujočih, na koncu delavnice se z njo ravno tako ni strinjalo vseh 12 sodelujočih v raziskavi.





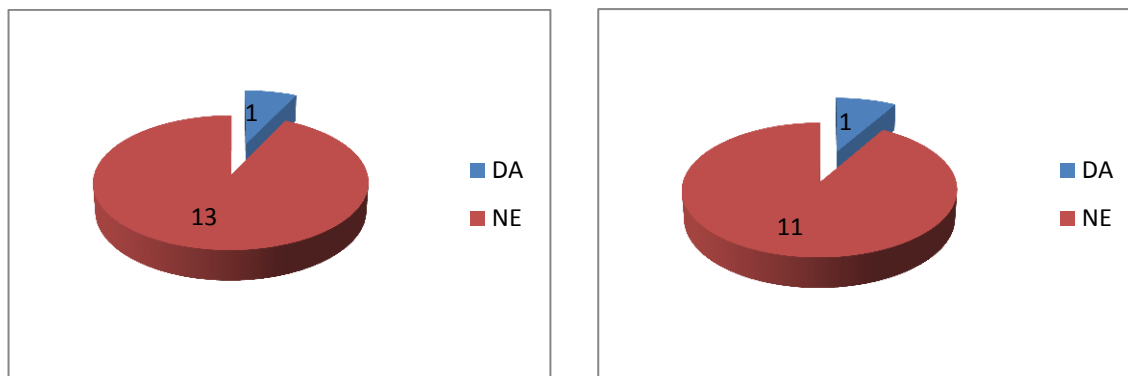
Slika 24: Nikoli ne vprašam za nasvet, saj se lahko zanesem samo nase. Pred in po delavnici.

Slika 24 prikazuje, da se je z izjavo Nikoli ne vprašam za nasvet, saj se lahko zanesem samo nase na začetku strinjal 1 sodelujoči, na koncu delavnice pa kar 3. Na začetku delavnice je izjavo zanimalo 12 sodelujočih, 1 pa se glede na izjavo ni opredelil. Na koncu delavnice je izjavo zanimalo 9 sodelujočih.



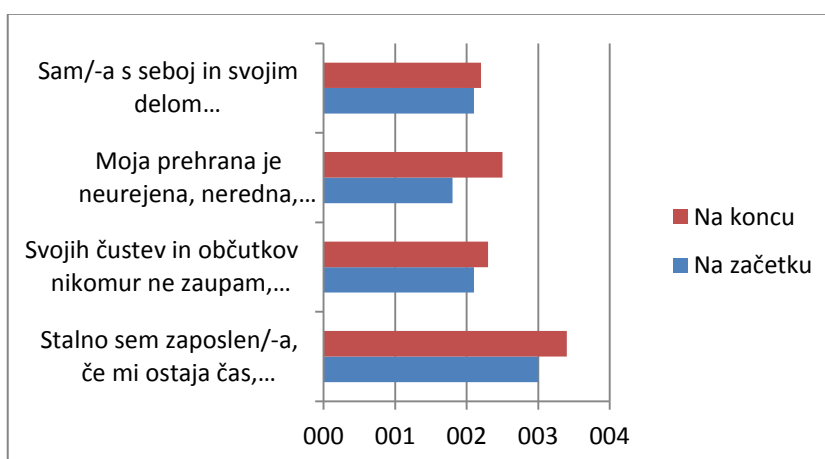
Slika 25: Svoje mnenje zadržim zase, saj me je strah odziva drugih. Pred in po delavnici.

Z izjavo Svoje mnenje zadržim zase, saj me je strah odziva drugih so se na začetku strinjali 3, na koncu delavnice pa 2 sodelujoča. Na začetku je izjavo zanimalo 11, na koncu delavnice pa 10 sodelujočih (Slika 25).



**Slika 26: Velikokrat se razjočem. Pred in po delavnici.**

Z izjavo Velikokrat se razjočem se je na začetku delavnice strinjal 1 sodelujoči, zanikalo pa jo je 13 sodelujočih. Z isto izjavo se je na koncu strinjal 1 sodelujoči, zanikalo pa 11 (Slika 26).



**Slika 27: Povprečno število odgovorov na izjave**

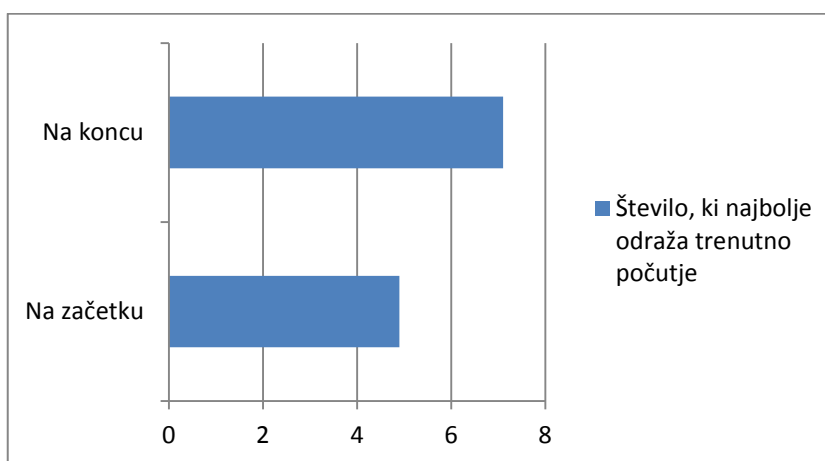
Na izjavo Stalno sem zaposlen/-a, če mi ostaja čas, si poiščem dodatno delo, so sodelujoči na začetku delavnice povprečno odgovarjali z odgovorom 3, kar pomeni, da se z izjavo niso niti strinjali niti ne strinjali. Na koncu delavnice so na isto izjavo povprečno odgovarjali z odgovorom 3,4, kar pomeni, da se z izjavo še vedno niso niti strinjali niti ne strinjali.

Na izjavo Svojih čustev in občutkov nikomur ne zaupam, raje jih držim zase in počnem tisto, kar od mene pričakujejo drugi, so sodelujoči na začetku delavnice povprečno odgovarjali z odgovorom 2,1, kar pomeni, da se z izjavo niso strinjali. Na koncu delavnice

so na isto izjavo povprečno odgovarjali z odgovorom 2,3, kar pomeni, da se z izjavo še vedno niso strinjali.

Na izjavo Moja prehrana je neurejena, neredna, med obrokom berem časopis so sodelujoči na začetku delavnice povprečno odgovarjali z odgovorom 1,8, kar pomeni, da se z izjavo niso strinjali. Na koncu delavnice so na isto izjavo povprečno odgovarjali z odgovorom 2,5.

Na izjavo Sam/-a s seboj in svojim delom nisem zadovoljen/-a so sodelujoči na začetku delavnice povprečno odgovarjali z odgovorom 2,1, kar pomeni, da se z izjavo ne strinjajo. Na koncu delavnice so na isto izjavo povprečno odgovarjali z odgovorom 2,2, kar pomeni, da se z izjavo še vedno niso strinjali (Slika 27).



**Slika 28: Odražanje počutja pred in po delavnici**

Na začetku delavnice so sodelujoči na vprašanje, katera številka najbolj odraža njihovo počutje v danem trenutku, povprečno odgovorili s številko 4,9, na koncu delavnice pa s številko 7,1. Pri tem so upoštevali, da je številka 1 najnižja, številka 10 pa najvišja stopnja dobrega počutja (Slika 28).

Na začetku delavnice je 5 vprašanih odgovorilo, da je največji in najpogostejši stresor v njihovem življenju služba in izguba službe. Sledili so še odgovori, kot so finance (2-krat), družina, bolezen in smrt najbližjih ter preobremenjenost. Sedem sodelujočih je menilo, da

je njihov odziv na te odgovore ustrezen, 5 sodelujočih pa je menilo, da ni ustrezen. Dva sodelujoča na vprašanje nista odgovorila.

Na vprašanje Kaj menite, da bi morali storiti, da bi se lahko obvarovali pred pogostim stresom, oz. da bi bili nanj bolj odporni je 5 sodelujočih odgovorilo, da bi morali biti bolj telesno aktivni in hoditi na sprehode v naravo. Sledeči odgovori so bili še pogovor z bližnjim, vzeti si več časa zase, biti pogumnejši in odločnejši, postaviti se zase, razčistiti najprej pri sebi in se sprijazniti, da je življenje pač takšno.

Na koncu delavnice je največ sodelujočih (4) odgovorilo, da je največji in najpogostejši stresor služba, 3 so odgovorili bolezen v družini, 2 smrt bližnjega, drugi odgovori so bili še neučakanost, odnosi in težko delo. 7 izmed njih je menilo, da je njihov odgovor na stresorje ustrezen, 3 pa so menili, da ni ustrezen. 2 sodelujoča svojega odgovora nista podala.

Na vprašanje Kaj menite, da bi morali storiti, da bi se lahko obvarovali pred pogostim stresom oz. da bi bili nanj bolj odporni so sodelujoči v največjem številu (4-krat) odgovorili, da sta najpomembnejša gibanje v naravi in telesna dejavnost. Podani odgovori so bili tudi več posvetovanja in pogovora s partnerjem in bližnjimi, več iskanja informacij, zaupanje prijateljev, optimizem, hobiji, ljubezen do samega sebe in predvsem večja skrb svoje zdravje.

V drugem sklopu anketnega vprašalnika so se vprašanja in trditve nanašali na odnos sodelujočih do telesne dejavnosti. V prvem vprašanju so obkroževali črke pred trditvami, ki so najbolj opisovale njihov odnos do telesne dejavnosti. Na začetku delavnice so v prvem vprašanju obkroževali črke pred trditvami, ki so najbolj opisovale njihov odnos do telesne dejavnosti. Največ (8) sodelujočih se je odločilo za trditev C (Količina moje telesne dejavnosti ni vedno enaka, včasih sem aktiven včasih ne). 3 sodelujoči so se odločili za trditev D (Trenutno sem telesno dejaven/-a skoraj vsak dan že 6 mesecev). 1 se je odločil za trditev B (V zadnjem času nisem telesno dejaven/-a, vendar v naslednjih 6 mesecih nameravam postati), 1 pa se je odločil za trditev E (Trenutno sem dejaven/-a vsak dan že 6 mesecev). Za trditev A (V zadnjem času nisem telesno dejaven/-a in v naslednjih 6

mesecih tudi ne nameravam postati) se ni odločil nihče. En sodelujoči svojega odgovora ni podal.

Na koncu delavnice so bili rezultati podobni. Za trditev C (Količina moje telesne dejavnosti ni vedno enaka, včasih sem aktiven včasih ne) se je odločilo 6 sodelujočih. 3 so se odločili za trditev D (Trenutno sem telesno dejaven/-a skoraj vsak dan že 6 mesecev), 2 pa za trditev E (Trenutno sem dejaven/-a vsak dan že 6 mesecev). Za trditvi A in B se ni odločil nihče, 2 sodelujoča pa svojega odgovora nista podala.

Pred delavnico se je zadnji teden z intenzivno, najmanj 20 minut dolgo telesno dejavnostjo, kot je npr. tek, nogomet, aerobika, kolesarjenje v hrib, tako da so bili zadihani in preznojeni, ukvarjalo 7 od 14 sodelujočih, od tega je bil 5 dni v tednu aktiven eden, 4 dni tudi eden, dva sta bila aktivna 3 dni v tednu, 2 dni je bil aktiven en sodelujoči, samo 1 dan v tednu pa sta bila intenzivno aktivna dva sodelujoča v raziskavi.

Pred delavnico se je zadnji teden z zmerno, najmanj 30 minut dolgo telesno dejavnostjo, kot je npr. ples, hitra hoja, kolesarjenje po ravnem terenu, tako da so se ogreli in pospešeno dihali, ukvarjalo 10 od 14 sodelujočih, od tega sta bila dva sodelujoča aktivna vse dni v tednu, eden je bil aktiven 6 dni v tednu, dva sta bila aktivna 5 dni v tednu, dva sodelujoča sta bila aktivna 4 dni v tednu, trije pa so bili zmerno aktivni samo 1 dan v tednu.

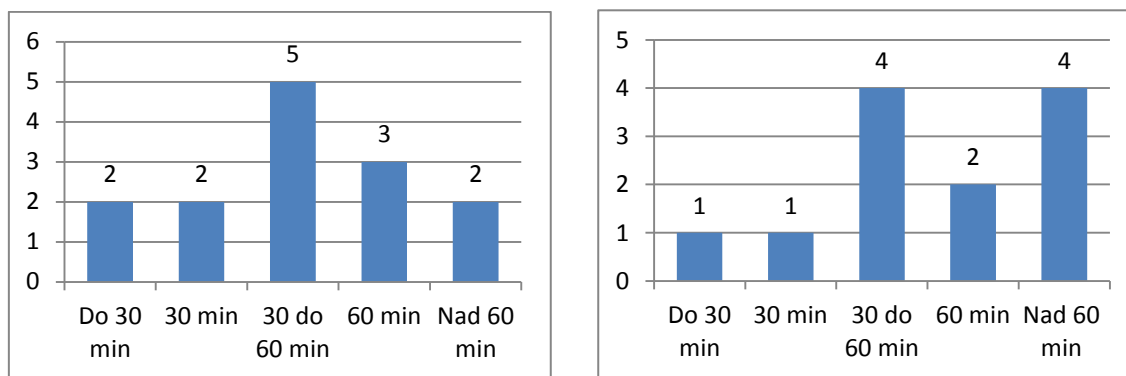
Po delavnici se je zadnji teden z intenzivno, najmanj 20 minut dolgo telesno dejavnostjo, kot je npr. tek, nogomet, aerobika, kolesarjenje v hrib, ukvarjalo 5 od 12 sodelujočih, od tega vse dni v tednu en sodelujoči, 5 dni v tednu tudi en sodelujoči, 3 dni v tednu je bil aktiven eden izmed sodelujočih, dva izmed njih pa sta bila zmerno aktivna 2 dni v tednu.

Po delavnici se je zadnji teden z zmerno, najmanj 30 minut dolgo telesno dejavnostjo, kot je npr. ples, hitra hoja, kolesarjenje po ravnem terenu, ukvarjalo 10 od 12 sodelujočih, od tega sta bila dva aktivna vse dni v tednu, eden je bil aktiven 6 dni v tednu, 5 dni v tednu so bili aktivni trije sodelujoči, 4 dni v tednu ravno tako trije, eden pa je bil zmerno telesno aktiven samo 1 dan v tednu.

Pred delavnico je bilo od 14 sodelujočih pet aktivnih vse dni v tednu, štirje so bili aktivni 5 dni v tednu, dva sta bila aktivna 4 dni v tednu, eden je bil aktiven 3 dni v tednu, eden pa 2 dni v tednu. Eden izmed sodelujočih svojega odgovora ni podal.

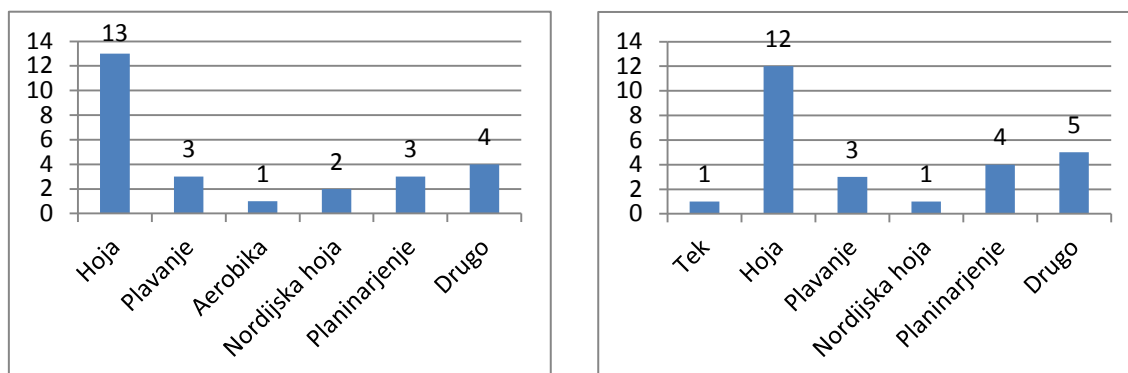
Po delavnici je bilo od 12 sodelujočih vse dni v tednu aktivnih pet, 6 dni v tednu sta bila aktivna dva sodelujoča, 5 dni v tednu pa je bilo aktivnih pet sodelujočih.

Iz rezultatov raziskave lahko sklepamo, da so skoraj vsi udeleženci na teden aktivni večkrat ali vsaj enako, kot so bili na začetku delavnice.



**Slika 29: Trajanje telesne aktivnosti. Pred in po delavnici.**

Na začetku delavnice sta bila do 30 minut na dan aktivna dva sodelujoča, 30 minut tudi dva, od 30 do 60 minut pet sodelujočih, 60 minut trije in nad 60 minut dva sodelujoča v raziskavi. Na koncu delavnice je bil do 30 minut na dan aktiven en sodelujoči, en sodelujoči je aktiven 30 minut, od 30 do 60 minut so aktivni štirje, 60 minut dva, nad 60 minut pa štirje sodelujoči (Slika 29).



**Slika 30: Vrsta telesne aktivnosti. Pred in po delavnici.**

Na začetku delavnice se je s hojo ukvarjalo 13 sodelujočih, s plavanjem trije, z aerobiko eden, z nordijsko hojo dva, s planinarjenjem trije, kot druge možnosti sta dva udeleženca navedla vadbo na sobnem kolesu, eden kolesari in eden sodelujoči vrtnari. Na koncu delavnice se je en sodelujoči ukvarjal s tekom, dvanajst se jih je ukvarjalo s hojo, trije so plaval, eden se je ukvarjal z nordijsko hojo, štirje so planinarili, kot druge možnosti so v dveh primerih navedli kolesarjenje, eden sodelujoči se ukvarja s plesom, eden dviguje uteži, eden pa telovadi na sobnem kolesu (Slika 30).

Kot vzrok za opuščanje telesne dejavnosti so sodelujoči na začetku delavnice najpogosteje opredelili lenobo (4-krat). Sledili so služba (3-krat), premalo vztrajnosti (2-krat), neodločnost (2-krat), utrujenost (2-krat), razne obveznosti (1-krat) in slaba disciplina (1-krat). Na koncu delavnice so sodelujoči ravno tako v največji meri (4-krat) okrivili lenobo, sledilo je še pomanjkanje časa (2-krat), premalo vztrajnosti (1-krat) in slabo vreme (1-krat).

## 5 RAZPRAVA

Zdravje je stanje, ko je posameznik sposoben v celoti razvijati svoje telesne, duševne in socialne vrednote. Posameznik se ne zaveda vrednosti zdravja, dokler le-tega ne izgubi. Do izgube zdravja pa privedejo različni dejavniki, med njimi tudi stres. Stres vodi v različne kronične bolezni, s težo katerih mora posameznik živeti do konca življenja. V izogib stresu pa se mora nenehno boriti s samim seboj, svojimi čustvi in občutki. Potrebna je velika mera pozitivne naravnosti, samozavesti, samozaupanja in poguma. Vsak posameznik se s stresom sooča drugače, nekateri bolj intenzivno, drugi pa sploh ne. So posamezniki, ki se stresu prepustijo, zbolijo in nato objokujejo izgubo dragocenega zdravja. Obstajajo pa tudi posamezniki, ki se proti stresu aktivno borijo in se z njim spopadajo z različnimi tehnikami. Nekateri se poslužujejo avtogenega treninga ali joge, drugi prisegajo na fizično aktivnost (1, 7, 9, 10, 23, 25, 30).

V zadnjem času si medicinske sestre v zdravstveni vzgoji močno prizadevajo motivirati populacijo k redni telesni dejavnosti, saj je dokazano najboljša metoda v boju proti različnim akutnim in kroničnim boleznim (5, 35, 36). Predvsem pa je pomembno, da je posameznik sam pripravljen skrbeti in biti odgovoren za svoje zdravje, hkrati pa nositi posledice svoje neaktivnosti. Razviti mora pozitiven odnos do telesne aktivnosti in se začeti ukvarjati z njo postopoma, sicer do nje namesto dobrega odnosa razvije odpor (26, 30, 35, 36). Izvajanje telesne dejavnosti mora za posameznika postati želja in veselje, ne pa muka in trpljenje.

V raziskavo smo vključili udeležence delavnice Telesna dejavnost v Zdravstvenem domu Ajdovščina, ki so nam podajali različne odgovore na postavljena vprašanja in trditve. Od skupno 34 razdeljenih anketnih vprašalnikov smo dobili vrnjenih in pravilno izpolnjenih 26. V raziskavi smo ugotavljali in raziskovali, kako telesna aktivnost vpliva na obvladovanje stresa pri sodelujočih v delavnici Telesna dejavnost.



Hipoteza 1: Največji in najpogostejši povzročitelji stresa so služba, bolezen in družina

V uvodnem in začetnem delu diplomske naloge smo predstavili problem stresa in navedli trditve, da so največji stresorji različni življenjski dogodki.

Na podlagi dobljenih rezultatov raziskave potrjujemo postavljeno hipotezo 1, da so največji in najpogostejši povzročitelji stresa služba, bolezen in družina.

Na začetku delavnice je 5 vprašanih odgovorilo, da je najpogostejši stresor v njihovem življenju služba in izguba le-te, pri 2 so najpogostejši stresor finance, sledili so še odgovori družina, bolezen in smrt najbližjih ter preobremenjenost. 7 sodelujočih je menilo, da je njihov odziv na te stresorje ustrezen, 5 pa jih je menilo, da njihov odziv ni ustrezen. 2 sodelujoča nista podala odgovora. Na vprašanje Kaj menite, da bi morali storiti, da bi se lahko obvarovali pred pogostim stresom, oz. da bi bili nanj odporni so največkrat (5-krat) odgovorili, da bi morali biti bolj telesno aktivni in hoditi na sprehode v naravo. Odgovori, ki so sledili, so: biti pogumnejši, potrebno si je vzeti več časa zase, se pogovoriti z bližnjim, biti odločen, postaviti se zase, razčistiti najprej pri sebi in se sprijazniti, da je življenje pač takšno.

Na koncu delavnice so se 4 sodelujoči ponovno strinjali, da je največji stresor služba, 3 so izpostavili bolezen v družini, 2 smrt bližnjega, odgovori, ki so sledili, so še težko delo, nečakanost in slabi odnosi v družbi. 7 sodelujočih je menilo, da je njihov odgovor na stresorje ustrezen, 3 pa so menili, da ni ustrezen. 2 sodelujoča nista podala odgovora.

Na vprašanje Kaj menite, da bi morali storiti, da bi se lahko obvarovali pred pogostim stresom, oz. da bi bili nanj bolj odporni so v največjem številu (4-krat) odgovorili, da sta najpomembnejša gibanje v naravi in telesna dejavnost. Podani odgovori so bili tudi več posvetovanja in pogovora s partnerjem in bližnjimi, več iskanja informacij, zaupanje prijateljev, optimizem, hobiji, se imeti rad in predvsem storiti več za svoje zdravje.

## Hipoteza 2: Telesna aktivnost pripomore k učinkovitemu soočanju s stresom

Na podlagi dobljenih rezultatov raziskave potrjujemo postavljeno hipotezo 2, da telesna aktivnost res pripomore k učinkovitemu soočanju s stresom.

Na začetku delavnice so na izjavo Zelo redko si vzamem čas zase pritrdilno odgovorili 4 sodelujoči, na koncu delavnice pa samo 2 sodelujoča. Devet sodelujočih se na začetku in na koncu delavnice z izjavo ni strinjalo, 1 pa na začetku in na koncu delavnice ni podal odgovora.

Izjavi Neprijetni dogodki me hitro vznemirijo in spravijo s tira je na začetku delavnice pritrdilo 5 sodelujočih, 9 pa jih je izjavo zanimalo. Na koncu delavnice pa je izjavi pritrdilo 6 sodelujočih, 6 pa jih je izjavo zanimalo.

Z izjavo Imam občutek, da zelo težko nadzorujem sebe, svoje delo in dogodke v svojem življenju, se je na začetku delavnice strinjalo 5 sodelujočih, 8 pa se jih z izjavo ni strinjalo, 1 odgovora ni podal. Na koncu delavnice so se z izjavo strinjali le 3, zanimalo pa jo je 9 sodelujočih.

Na začetku se je z izjavo Vedno se mi kam mudi, nimam obstanka strinjalo 6, zanimalo pa 8 sodelujočih. Na koncu so se z njo strinjali le 4, zanimalo pa jo je 8 sodelujočih.

Na začetku delavnice se je z izjavo Sem nestrpen/-a, če vidim, da nekdo delo opravlja počasi, strinjalo 8, zanimali pa jo je 6 sodelujočih. Z isto izjavo so se na koncu strinjali 3, zanimalo pa jo je 9 sodelujočih.

Izjavi Ne maram čakanja, saj postanem zelo vznemirjen/-a je na začetku pritrdilo 5, 9 sodelujočih pa je izjavo zanimalo. Na koncu delavnice so se z njo strinjali le še 3, zanimalo pa jo je 8 sodelujočih. 1 izmed njih se glede izjave ni opredelil.

Z izjavo Pogosto se zasačim, da čečkam po papirju, se igram z lasmi, grizem nohte, se dotikam nosu ali praskam sta se na začetku strinjala le 2, 12 sodelujočih pa se z izjavo ni strinjalo. Na koncu delavnice je izjavo zanikalo vseh 12.

Izjavi Premalo se gibljam in se nezdravo prehranjujem, čeprav vem, da bi moral/-a bolj zdravo živeti je na začetku pritrdilo 5 sodelujočih, 9 pa jih je izjavo zanikalo. Isti izjavi je na koncu pritrdilo 5 sodelujočih, 7 pa jo je zanikalo.

Da je njihova telesna teža previsoka, je na začetku menilo 12 sodelujočih, 2 pa sta menila, da njuna telesna teža ni previsoka. Na koncu delavnice je menilo, da je njihova telesna teža previsoka le še 7 sodelujočih, 5 pa jih je menilo, da njihova telesna teža ni previsoka.

Pogoste težave s prebavo sta potrdila 2 sodelujoča, 12 pa jih je izjavo zanikalo. Na koncu delavnice je isti izjavi pritrdil samo 1 sodelujoči, 11 pa jo je zanikalo.

Pogoste in nepojasnjene glavobole ali bolečine v trebuhu je imel na začetku le 1, 13 sodelujočih pa teh težav ni imelo. Na koncu delavnice je vseh 12 sodelujočih odgovorilo, da omenjenih težav nimajo.

Na začetku delavnice je vseh 14 sodelujočih odgovorilo, da niso pogosto bolni, na koncu pa je samo eden od 12 odgovoril, da je pogosto bolan.

Izjavi Imam težave s spanjem (težko zaspim, premalo spim, se zgodaj prebujam, čez dan pa sem utrujen/-a) so na začetku delavnice pritrdili 3 sodelujoči, zanikalo pa jo je 11 sodelujočih. Na koncu delavnice sta izjavi pritrdila le 2, zanikalo pa jo je 9 sodelujočih. 1 odgovora ni podal.

Z izjavo Hitro se razjočem in nato tudi težko pomirim so se na začetku strinjali 3 od 14 sodelujočih, na koncu pa se z izjavo ni strinjal nobeden izmed 12 sodelujočih.

Na začetku delavnice so se z izjavo Imam finančne skrbi strinjali 4, zanikalo pa jo je 10 sodelujočih. Na koncu delavnice so se z njo strinjali 3, 9 pa jih je izjavo zanikalo.

Na začetku se je pogosto počutilo napeto in preobremenjeno 7 od 14 sodelujočih, na koncu delavnice pa le 3. Devet sodelujočih se ni počutilo napeto in preobremenjeno.

Po naravi sem pesimist sta izjavila le 2 sodelujoča, 12 pa jih je izjavilo, da so optimistični. Z izjavo S problemi se težko spopadam so se na začetku delavnice strinjali 4 sodelujoči, 10 pa jih je izjavo zanikalo. Na koncu se je z izjavo strinjal le še 1, 10 sodelujočih je izjavo zanikalo, 1 pa se ni opredelil.

Z izjavo Pogosto se s kom skregam se na začetku in na koncu delavnice ni strinjal nihče. Na izjavo Nikoli ne vprašam za nasvet, saj se lahko zanesem le nase je na začetku pritrdilno odgovoril le 1, 12 sodelujočih pa je izjavo zanikalo. Eden izmed njih se glede na izjavo ni opredelil. Na koncu delavnice pa so se z izjavo strinjali 3 sodelujoči, 9 sodelujočih pa je izjavo zanikalo.

Izjavi Svoje mnenje zadržim zase, saj me je strah odziva drugih so na začetku pritrdili 3, zanikalo pa jo je 11 sodelujočih. Na koncu delavnice sta se z izjavo strinjala le še 2, 10 sodelujočih pa je izjavo zanikalo.

Z izjavo Velikokrat se razjočem se je na začetku in na koncu delavnice strinjal le 1, vsi ostali sodelujoči pa so na začetku in na koncu izjavo zanikali.

Na izjavo Stalno sem zaposlen/-a, če mi ostaja čas, si poiščem dodatno delo so sodelujoči na začetku delavnice povprečno odgovarjali z odgovorom 3, kar pomeni, da se z izjavo niso niti strinjali niti ne strinjali. Na koncu delavnice so na isto izjavo povprečno odgovarjali z odgovorom 3,4, kar pomeni, da se z izjavo še vedno niso niti strinjali, niti ne strinjali.

Na izjavo Svojih čustev in občutkov nikomur ne zaupam, raje jih držim zase in počnem tisto, kar od mene pričakujejo drugi so sodelujoči na začetku delavnice povprečno odgovarjali z odgovorom 2,1, kar pomeni, da se z izjavo niso strinjali. Na koncu delavnice so na isto izjavo povprečno odgovarjali z odgovorom 2,3, kar pomeni, da se z izjavo še vedno niso strinjali.

Na izjavo Moja prehrana je neurejena, neredna, med obrokom berem časopis so sodelujoči na začetku delavnice povprečno odgovarjali z odgovorom 1,8, kar pomeni, da se z izjavo niso strinjali. Na koncu delavnice so na isto izjavo povprečno odgovarjali z odgovorom 2,5.

Na izjavo Sam/-a s seboj in svojim delom nisem zadovoljen/-a so sodelujoči na začetku delavnice povprečno odgovarjali z odgovorom 2,1, kar pomeni, da se z izjavo ne strinjajo. Na koncu delavnice so na isto izjavo povprečno odgovarjali z odgovorom 2,2, kar pomeni, da se z izjavo še vedno niso strinjali.

Na začetku delavnice so sodelujoči na vprašanje Katera številka najbolj odraža njihovo počutje v danem trenutku, povprečno odgovorili s številko 4,9, na koncu delavnice pa s številko 7,1. Pri tem so upoštevali, da je številka 1 najnižja, številka 10 pa najvišja stopnja stresa.

Hipoteza 3: Po končani delavnici bodo udeleženci več časa telesno aktivni, kot so bili pred delavnico.

Na podlagi dobljenih rezultatov raziskave, hipotezo 3 potrdimo, da so udeleženci po končani delavnici več časa aktivni, kot so bili pred njo.

Pred delavnico se je zadnji teden z intenzivno, najmanj 20 minut dolgo telesno dejavnostjo, kot je npr. tek, nogomet, aerobika, kolesarjenje v hrib, tako, da so bili zadihani in preznojeni, ukvarjalo 7 od 14 sodelujočih, od tega je bil 5 dni v tednu aktiven eden, 4 dni tudi eden, dva sta bila aktivna 3 dneve v tednu, 2 dni je bil aktiven en sodelujoči, samo 1 dan v tednu pa sta bila intenzivno aktivna dva sodelujoča v raziskavi.

Pred delavnico se je zadnji teden z zmerno, najmanj 30 minut dolgo telesno dejavnostjo, kot je npr. ples, hitra hoja, kolesarjenje po ravnem terenu, tako, da so se ogreli in pospešeno dihali, ukvarjalo 10 od 14 sodelujočih, od tega sta bila dva sodelujoča aktivna vse dni v tednu, eden je bil aktiven 6 dni v tednu, dva sta bila aktivna 5 dni v tednu, dva

sodelujoča sta bila aktivna 4 dni v tednu, trije pa so bili zmerno aktivni samo 1 dan v tednu.

Po delavnici se je zadnji teden z intenzivno, najmanj 20 minut dolgo telesno dejavnostjo, kot je npr. tek, nogomet, aerobika, kolesarjenje v hrib, tako, da so bili zadihani in preznojeni, ukvarjalo pet od 12 sodelujočih, od tega vse dni v tednu en sodelujoči, 5 dni v tednu tudi en sodelujoči, 3 dni v tednu je bil aktiven eden izmed sodelujočih, dva izmed njih pa sta bila zmerno aktivna 2 dni v tednu.

Po delavnici se je zadnji teden z zmerno, najmanj 30 minut dolgo telesno, kot je npr. ples, hitra hoja, kolesarjenje po ravnem terenu, tako, da so se ogreli in pospešeno dihali, ukvarjalo 10 od 12 sodelujočih, od tega sta bila dva aktivna vse dni v tednu, eden je bil aktiven 6 dni v tednu, 5 dni v tednu so bili aktivni trije sodelujoči, 4 dni v tednu ravno tako trije, eden pa je bil zmerno telesno aktiven samo 1 dan v tednu.

Pred delavnico jih je bilo od 14 sodelujočih pet aktivnih vse dni v tednu, štirje so bili aktivni 5 dni v tednu, dva sta bila aktivna 4 dni v tednu, eden je bil aktiven 3 dni v tednu, eden pa 2 dni v tednu. Eden izmed sodelujočih svojega odgovora ni podal.

Po delavnici jih je bilo od 12 sodelujočih vse dni v tednu aktivnih pet, 6 dni v tednu sta bila aktivna dva sodelujoča, 5 dni v tednu pa je bilo aktivnih pet sodelujočih.

Na začetku delavnice sta bila do 30 minut na dan aktivna dva sodelujoča, 30 minut tudi dva, od 30 do 60 minut pet sodelujočih, 60 minut trije in nad 60 minut dva sodelujoča v raziskavi. Na koncu delavnice je bil do 30 minut na dan aktiven en sodelujoči, en sodelujoči je aktiven 30 minut, od 30 do 60 minut so aktivni štirje, 60 minut dva, nad 60 minut pa štirje sodelujoči.

Na začetku delavnice se je s hojo ukvarjalo 13 sodelujočih, s plavanjem trije, z aerobiko eden, z nordijsko hojo dva, s planinarjenjem trije, kot druge možnosti sta dva udeleženca navedla vadbo na sobnem kolesu, eden kolesari in en sodelujoči vrtnari. Na koncu delavnice se je en sodelujoči ukvarjal s tekom, 12 se jih je ukvarjalo s hojo, trije so plaval, i,

eden se je ukvarjal z nordijsko hojo, štirje so planinarili, kot druge možnosti so v dveh primerih navedli kolesarjenje, en sodelujoči se ukvarja s plesom, eden dviguje uteži, eden pa telovadi na sobnem kolesu (Slika 28).

Hipoteza 4: Udeleženci delavnice, ki so zaposleni, so manj telesno aktivni

Na podlagi dobljenih rezultatov raziskave lahko hipotezo 4 potrdimo.

Na začetku delavnice je bilo zaposlenih 7 in nezaposlenih ali upokojenih 6 sodelujočih, 1 podatka o zaposlitvi ni navedel. Med tistimi, ki so bili zaposleni, sta bila dva, ki sta bila aktivna vse dni v tednu, dva sta bila aktivna 5 dni v tednu, eden je bil aktiven 4 dni v tednu, eden je bil aktiven 3 dni in eden je bil aktiven 2 dni v tednu. Med tistimi, ki niso bili zaposleni ali so bili upokojeni, sta bila dva aktivna vse dni v tednu, trije pa so bili aktivni 5 dni v tednu.

Hipoteza 5: Največji vzrok za opuščanje telesne dejavnosti je pomanjkanje časa

Na podlagi rezultatov raziskave hipoteze 5, da je največji vzrok za opuščanje telesne dejavnosti pomanjkanje časa, ne potrdimo.

Kot vzrok za opuščanje telesne dejavnosti so sodelujoči na začetku delavnice najpogosteje opredelili lenobo (4-krat). Sledili so služba (3-krat), premalo vztrajnosti (2-krat), neodločnost (2-krat), utrujenost (2-krat), razne obveznosti (1-krat) in slaba disciplina (1-krat). Na koncu delavnice so sodelujoči ravno tako v največji meri (4-krat) okrivili lenobo, sledilo je še pomanjkanje časa (2-krat), premalo vztrajnosti (1-krat) in slabo vreme (1-krat).

Postavljene hipoteze 1, 2, 3 in 4 lahko potrdimo, postavljene hipoteze 5 pa ne moremo potrditi. Z raziskavo smo ugotovili, da je stres danes ena izmed najpogostejših sodobnih bolezni in da k temu najpogosteje pripomorejo dejavniki, kot so služba, finance, družina in bolezen. Potrdili smo tudi domnevo, da je telesna aktivnost zelo dobro orožje pri premagovanju stresa in kroničnih bolezni.

## 6 ZAKLJUČEK

Vsi bi se morali bolje zavedati posledic stresa in fizične neaktivnosti. S strani strokovnjakov in zdravstvene vzgoje bi moral biti vsak posameznik obravnavan še bolj celovito in učinkovito, kar je mogoče doseči z individualnimi pogovori in spodbujanjem. K višji stopnji telesne aktivnosti širšega prebivalstva bi lahko veliko prispevala tudi državna in končno tudi svetovna politika z ureditvijo službenih razmer in delovnega časa zaposlenih. Tempo življenja je danes tako hiter in zasičen, da ima marsikdo premalo časa za posvečanje samemu sebi in stvarim, ki ga razveseljujejo. To posledično vodi v stres, posameznik, ki je v stresu, svojega dela ne opravlja več tako dobro in učinkovito, tu pa se začne začarani krog.

Končni rezultati analize kažejo, da so največji stresorji v življenju služba, bolezen in slabo finančno stanje, ki se jih lahko uspešno obvladuje z določeno mero samozavesti in telesne aktivnosti. Potrebno pa je omeniti, da ljudje nismo vedno v enakem telesnem in duševnem stanju. Isti dogodek za nas ne predstavlja vedno stresa in tudi ne odzovemo se dvakrat enako.

Diplomirane medicinske sestre in diplomirani zdravstveniki so strokovnjaki na svojem področju in so nosilci zdravstvene nege kot vede, ki je usmerjena v posameznika kot celoto. Zavedajo se, da je človeka potrebno zaznavati kot celostno bitje, z vsemi napakami in potrebami in delovati njemu v dobro. S promocijo zdravja in zdravih življenjskih navad morajo delovati tako, da so posamezniku v zgled in podporo pri spreminjanju življenjskega sloga in ukoreninjenih slabih navad.



## 7 LITERATURA

1. Kožar A. Premagajmo stres in druge bolezni z vajami avtogenega treninga. Ljubljana: Založba Lunik, 1995: 14, 15, 17–19.
2. Spielberger C. Stres in tesnoba. Murska Sobota: Pomurska založba, 1985: 4, 14, 15, 30, 31, 43, 104, 106.
3. Boben- Bardutzky D. Celostni pogled na posledice in obvladovanje stresa. V: Turk H, Stepanović A, ur. IX. Fajdigovi dnevi. Zbornik predavanj. Kranjska Gora 26. 10–27. 10. 2007. Kranjska Gora: Združenje zdravnikov družinske medicine SZD, 2007: 95–100.
4. Treven S. Premagovanje stresa. Ljubljana: GV založba, 2005: 43–60.
5. Ministrstvo za zdravje (2011). Letni program javne službe javnega zdravja Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana za leto 2012. Dostopno na: [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz\\_dokumenti/delovna\\_podrocja/javno\\_zdravje/letni\\_program\\_ZZV\\_IVZ\\_2012\\_ZZV\\_Ljubljana.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/letni_program_ZZV_IVZ_2012_ZZV_Ljubljana.pdf) <30. 8. 2012>.
6. Naglost A, Kofol T. Koraki za zdrav vsakdan. V: Trampuž R, ur. Pot k zdravemu življenju: zbornik prispevkov. Vipava 2007. Nova Gorica: Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Nova Gorica, 2007: 11–20.
7. Starc R. Stres in bolezni. Ljubljana: Sirius AP, 2007: 24, 25.
8. Powel T. Kako premagamo stres. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1999: 11.
9. Wagner H. Močni živci, konec s stresom in izčrpanostjo. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 2003: 16.
10. Looker T, Gregson O. Obvladajmo stres. Kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1993: 27, 30–34, 74–83.
11. Battison T. Premagujem stres. Ljubljana: Založba DZS, 1999: 6, 10, 14–16, 11, 30.
12. Rakovec-Felser Z. Človek v stiski, stres in tesnoba. Maribor: Založba Obzorja, 1999: 26, 47, 52.
13. Newhouse P. Življenje brez stresa. Ljubljana: Tomark d.o.o., 2000: 19.

14. Žibret V, Svetina M, Tušak M, Dimec T, Ivanovski A, Donko A, et al. Stres in zdravje. V: Tušak M, Masten R, ur. Stres in zdravje: znanstvena monografija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008: 57–96.
15. Žibret V, Svetina M, Marinšek M, Tušak M, Masten R. Stres in čustva. V: Tušak M, Masten R, ur. Stres in zdravje: znanstvena monografija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008: 51–56.
16. Kajtna T. Stres in spoprijemanje s stresom. V: Kajtna T, Tušak M, ur. Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2005: 70–94.
17. Farrell A, Geist-Martin P. Communicating Social Health: Perceptions of wellness at work. *Manag Comm* 2005; 18(4): 543–592.
18. Agostinho E. Kako si okrepimo imunski sistem: pravilna prehrana, vitamini, trden spanec, gibanje, sprostitvev. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2006: 208.
19. Fujishiro K, Heaney AC. Justice at work, job stress, and employee health. *Health Educ Behav* 2009; 36(3): 487–504.
20. Žibret V, Tušak M, Marinšek M, Masten R. Simptomi stresa. V: Tušak M, Masten R, ur. Stres in zdravje: znanstvena monografija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2008: 37–40.
21. Luban-Plozza B, Pozzi U. V sožitju s stresom. Ljubljana: DZS, 1994: 13,14.
22. De Brouwer SJM., Kraaijaat WF, Sweep CGJF, Donders T., Eijbsbouts A, van Koulil S, et al. Psychophysiological Responses to Stress after Stress Management Trainig in Patients with Rheumatoid Arthritis. *Plos One* 2011; 6(12): 1–10.
23. Li WA, Goldsmith WCA. The Effects of Yoga on Anxiety and Stress. *Altern Med Rev* 2012; 17(1): 21–35.
24. Ferlinc B. Najdi si srečo. Šmarješke Toplice: Založba Stella, 2005: 63–65.
25. Kožar A. Avtogeni trening. Telepatske vaje za sprostitvev, notranji mir in odpravo stisk. Mirna: samozaložba, 2000: 26.
26. Ulaga D. Šport, ti si kakor zdravje. Celje: Mohorjeva družba, 1996: 47.
27. Cash M. Sport&Remedial massage therapy. London: Ebury Press, 1996: 11, 12.

28. World Health Organization. Physical Activity. Dostopno na: <http://who.int/topics/physicalactivity/en/index.html> <30. 8. 2012>.
29. Brannagan K. The role of exercise self-efficacy, perceived exertion, event-related stress, and demographic factors in predicting physical activity among college freshmen. *Health Educ J* 2011; 70(4): 365–373.
30. Poole L, Steptoe A, Wawrzyniak JA, Bostock S, Mitchell SE, Hamer M. Associations of objectively measured physical activity with daily mood ratings and psychophysiological stress responses in women. *Psychophysiology* 2011; 48(8): 1165–1172.
31. Blinc A, Bresjanac M. Telesna dejavnost in zdravje. *Zdrav Vestn* 2005; 75(12): 771–7.
32. Whyte G. Bodite v formi. 150 korakov do odlične telesne pripravljenosti. Tržič: Učila International, 2008: 10.
33. Carlsson S, Andersson T, Wolk A, Ahlbom A. Low physical activity and mortality in women: Baseline lifestyle and health as alternative explanations. *Scand J Public Health* 2006; 34(5): 480–489.
34. Mohammad A.S., Lindstrom M. Psychosocial work conditions, unemployment, and leisure-time physical activity: A population-based study. *Scand J Public Health* 2006; 34(2): 209–218.
35. Allison ES. Self-care requirements for Activity and Rest: An Orem Nursing Focus. *Nurs Sci Q* 2007; 20(1): 68–78.
36. Kugonič S. Izberimo ustrezno telesno vadbo. V: Trampuž R, ur. Pot k zdravemu življenju: zbornik prispevkov. Vipava 2007. Nova Gorica: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Nova Gorica, 2007: 57–69.
37. Zakotnik MJ., Lobnik ZA. Z gibanjem do zdravja: preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2000: 3, 8, 9.
38. Dernovšek MZ, Gorenc M, Jeriček H. Ko te stresa stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006: 19, 20, 21–23, 26, 27, 48, 49.
39. Godin G, Shephard RJ. A simple method to assess exercise behaviour in the community. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences* 1985; 10: 141–6.

40. Godin G. The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. Health&Fitness Journal of Canada 2011; 4(1): 18-22.

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem mag. Tamari Štemberger Kolnik, viš. pred. za vso podporo in strokovne nasvete.

Zahvala iz vsega srca gre tudi mojim dragim, ki so me v času šolanja in pisanja diplome podpirali in mi nesebično stali ob strani.